

Lehrgang Wendepunkte gestalten

Wir sind lebende Wesen, die in verschiedenen Systemen und Situationen und daraus folgenden Reaktionen eingebunden sind. Manchmal verharren wir in Situationen in die wir Bewegung oder einen Wendepunkt bringen sollten – oder wir werden durch ein unerwartetes Ereignis aus der Bahn geworfen. Häufig fühlen wir uns darin ausgeliefert und sehen unseren Handlungsspielraum nicht mehr klar. Was ist zu tun?

Wendepunkte gestalten

Grundsätzlich gehören Krisen zu unserem Leben und sind normal – nur haben solche Lebensmomente in unserem teilweise stark strukturierten Leben keinen Platz – sie kommen immer etwas ungelegen.

Ich möchte Ihnen eine andere Sicht auf solche Momente des Lebens aufzeigen. In diesem Lehrgang erfahren Sie zuerst einmal die Normalität von Krisen. Wir sprechen über die Phasen einer Krise und Sie erfahren wie sich Wendepunkte gestalten lassen und wie Kräfte und Ressourcen entdeckt und mobilisiert werden. Wir thematisieren, wie das Ganze menschliche Sein in eine neue Ausrichtung und Sinnggebung umgewandelt kann, und wie Sie Ihre Resilienz einsetzen, um wieder im Leben anzukommen.

Sie können dies für sich selbst anwenden und Sie lernen wie Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die in einer Krise sind, unterstützen und begleiten können. Denn Krisen und Wendepunkte gehören zu einem gelebten Leben, machen uns reicher an Erfahrungen, lassen uns als Mensch reifen, geben uns Selbstvertrauen und die Macht unser Leben eigenständig zu gestalten.

Ich freue mich auf Sie.

Sabine Haldemann



Daten / Termine

Insgesamt 6 Tage aufgeteilt auf
4 Termine

Inhalte

- Grundlagen von Prozessgestaltung und eigene Prozesse gestalten
- Präsenz und eigene Energie in Körper, Gefühle und Gedanken bringen
- Energie bewegen durch Rituale, Mindset und Gefühlsregulation
- In welche Systeme bin ich eingebunden, wo fühle ich mich zugehörig?

Preis

Ganzer Lehrgang	CHF 1320
Einzelne Workshops	CHF 220

Anmeldung

Mobile +41 79 560 60 93
info@wendepunkt-gestalten.ch

«Wer in einer Krise innehält,
den Wendepunkt gestaltet,
erhält den inneren Halt und
richtet sich neu aus.»
