

# Seminar: Auftanken und Weiterkommen

<b>Kurzbeschreibung</b>	Die tägliche Arbeit, unsere eigene Familie und unser Umfeld verlangen von uns viel Kraft und Energie. Das kann an die persönliche Substanz gehen. Oft fühlen wir uns überfordert, gestresst. Doch was tun, wenn alles zu viel wird und wortwörtlich über den Kopf wächst? Fakt ist: Belastungen, Stress, Krisen lassen sich nicht vermeiden. Doch durch einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften meistern wir diese gelassener und können daran wachsen. Nur wer weiss, wie er funktioniert und was er wirklich braucht, erholt sich leicht aus Schiefwegen. Nehmen Sie sich Zeit für die persönliche Reflexion und erfahren Sie erfrischende Strategien zum Auftanken und Weiterkommen!
<b>Zielsetzung</b>	Sie .. → führen eine Eigenanalyse durch, um sich ihrer Muster bewusst zu werden → lernen, den negativen Kreislauf zu durchbrechen und Belastungen neu zu bewerten → kennen Möglichkeiten, sich mental und körperlich schnell in einen guten Zustand zu bringen
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☯ Denken, Fühlen und Handeln in Belastungen und Stresssituationen kennenlernen (innere Antreiber)</li><li>☯ mit dem ABC der Gefühle Handlungsspielräume entdecken</li><li>☯ Körperliche Reaktionen bewusst wahrnehmen und umlenken (Embodiment)</li><li>☯ Wege, um Distanz zu gewinnen (z.B. Stärkenfokus, Miniurlaube)</li><li>☯ Soforthilfen für mehr positive Energie und lösungsorientiertes Handeln</li></ul>
<b>Methodik</b>	theoretische Kurzinputs, Selbsttest, Gruppenarbeit, Kurzinterventionen auf Denk-, Gefühls- und Körperebene
<b>Zielgruppe</b>	Alle, die sich mehr Gelassenheit und Energie für kraftvolles Arbeiten wünschen
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 5; max. 16
<b>Trainerin</b>	Irène Wüest, lic.phil. SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
<b>Datum/Zeit</b>	auf Anfrage / ½ - 1 Tag
<b>Ort</b>	nach Ihrem Wunsch
<b>Kosten</b>	auf Anfrage