

Workshop 14. - 16. Juni 2019 „Ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln“

- Hast du eine große Sehnsucht nach Nähe und gehst aber gleichzeitig lieber auf Distanz?
- Kannst du deinen Körper gut spüren oder bist Du eher sehr „verkopft“?
- Kennst du deine Bedürfnisse und kannst du diese auch benennen?
- Kennst du das Gefühl, etwas zu machen, nur um anderen zu gefallen?
- Ist "deinen Willen durchsetzen" und „Recht haben wollen“ ein großes Thema?
- Sorgst du dich, dass andere auf dich sauer auf dich sein könnten oder sich über dich aufregen, wenn du Grenzen setzt?
- Bist du ein Meister darin, dir selber Druck zu machen?

Dies alles sind Auswirkungen früher Prägungen, die verhindern, dass wir ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln können. Im Focus des Seminars stehen die 5 biologischen Grundbedürfnisse eines jeden Menschen:

Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie/Wille, Liebe/Sexualität

Werden diese Bedürfnisse in der kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt, leiden wir als Erwachsener unter einem geringen Selbstwertgefühl, Scham- und Schuldgefühlen, Selbstverurteilungen, einer geringen Selbstachtung und haben Schwierigkeiten im Kontakt mit unseren Mitmenschen.

Ziel des Workshops ist es, alte Kontrollmechanismen und ungute Strategien, die früher einmal hilfreich waren, zu erkennen, zu verstehen und aufzulösen.

Je mehr wir alte Muster loslassen können, desto freier können wir sowohl beruflich, als auch privat als Erwachsene gesunde Beziehungen und Partnerschaften leben und Grenzen setzen.

In Theorie und Praxis werden wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Die 5 adaptiven Überlebensstrukturen kennenlernen
- Die Entwicklung von Kernressourcen und ihr Einfluss auf die Entwicklung einer erwachsenen Identität
- Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken

Dieses Seminar vermittelt ein neues Verständnis nicht nur für das eigene Verhalten, sondern auch für das Verhalten des Gegenübers.

Sie erhalten neues Handwerkszeug, um im täglichen Miteinander die eigenen Reaktionen besser gestalten zu können.

Workshop 31.08.-01.09.2019 „Emotionen & Grenzen“

Grenzen setzen zu können setzt voraus, dass wir Zugang haben zu unseren Emotionen. Nur so können wir mitbekommen, wenn unsere Grenzen von anderen oder auch von uns selber überschritten werden.

Um mehr Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen zu erlangen, werden wir uns in Theorie und Praxis mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wozu brauchen wir Emotionen?
- Was sind „Grundgefühle“ und was sind „komplexe Gefühle“?
- Wo im Körper sitzen diese Gefühle?
- Was ist der Wert von heftigen Gefühlen wie Wut und Angst?
- Wie können wir als Erwachsene angemessen mit Gefühlen umgehen?
- Wie können wir es lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen?
- Was brauchen wir, um eigene Grenzen und die der anderen zu respektieren?

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Grenzen und die dazugehörigen Gefühle besser wahrnehmen zu können und ein neues Verständnis sowohl für uns selber als auch für andere zu bekommen.

Workshopdetails

„Bindungs- und Beziehungsfähigkeit – ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln“

Termin: 14. - 16.06.2019
Ort: Goldfisch Location - Hörststr. 8 – 21442 Tangendorf

Seminarzeiten: Freitag 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 – ca. 15.00 Uhr

Teilnehmer: max. 12 Personen
Seminar-Preis: 375 €

„Emotionen & Grenzen“

Termin: 31.08. - 01.09.2019
Ort: Goldfisch Location - Hörststr. 8 – 21442 Tangendorf

Seminarzeiten: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 – ca. 15.00 Uhr

Teilnehmer: max. 15 Personen
Seminar-Preis: 295 €



Trainerin: Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung

Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit, ganzheitliches Gesundheitscoaching, Burnout-Prävention.

Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.

Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.

Info & Anmeldung: Ingrid Scherle
Tel.: 08807 – 28 69 990
E-Mail: info@ingridscherle.com
www.ingridscherle.com

Anmeldung Workshop

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Workshop:

**O 14. - 16.06.2019 „Bindungs- und Beziehungsfähigkeit
– ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln“**

Preis 375 €

O 31.08 - 01.09.2019 „Emotionen & Grenzen“

Preis 295 €

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Wohnort _____

Geburtsdatum _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bitte senden Sie das Anmeldeformular ausgefüllt per Email zurück an:

info@ingridscherle.com oder ingrid_scherle@hotmail.com

Datum

Unterschrift