



Seminar: Systemisches Kompetenz-Training



Leitung: Rita Jung



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Systemaufstellerin (DGfS)



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Lehrtherapeutin (DGfS)

Das Leben stellt uns vor zahlreichen Herausforderungen.
Die eigenen Kompetenzen zu erweitern ist deshalb sinnvoll und nützlich.
Gemeinsam mit anderen macht es mehr Freude und steigert den Lernerfolg.

Aus meinem reichhaltigen Erfahrungsschatz kann ich folgenden Themen anbieten:

- Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen = Welche Bedürfnisse sind mir wichtig? Was kann ich selbst tun, damit diese Bedürfnisse erfüllt sind?
- Ziele verwirklichen = Ziele formulieren, Zielsätze erarbeiten, Hindernisse aus dem Weg räumen, Erkenntnisse umsetzen, „den Boden bereiten“, geschehen lassen.
- Autonomie-Training = auf eigenen Beinen stehen, sich gut abgrenzen können, Nein-Sagen, frei sein und doch gut in Verbindung mit anderen.
- Hausapotheke für Geist und Seele = Was macht mich gesund? Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte unterstützen? Wie kann ich Glückshormone selbst bilden?
- Gut miteinander reden können = Verschiedene Kommunikationstechniken an konkreten Beispielen üben, um den eigenen Standpunkt gut zu vertreten und für ein angenehmes Miteinander.
- Hochsensibilität = Bin ich hochsensibel? Was bedeutet das? Die Chancen nutzen und die Risiken minimieren
- Keine Angst vor der Angst = Wie entstehen Ängste? Was passiert da im Gehirn? Techniken zum Umgang mit der Angst erlernen und üben.
- Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung = Wie nehme ich mich wahr? Wie nehmen andere mich wahr? Wie wahr ist meine Wahrnehmung?
- familiäre und sonstige Beziehungen verbessern = Familien-Aufstellungen, systemisches Arbeiten, sich als Individuum gut mit anderen verbunden fühlen.
- Innere-Team-Arbeit = mit sich selbst im Reinen sein, aus den verschiedenen Aspekten der eigenen Persönlichkeit ein gutes Team bilden, innere Konflikte lösen.
- und mehr.....

Termine: In Planung

Uhrzeit: In Planung

Ort: Systemische Praxis, Rita Jung, Schweinfurter Straße 17, 96049 Bamberg

Kosten: In Planung

Bei Interesse bitte bei mir melden.

