

Die Kraft der Gedanken

Coaching und Selbstcoaching mit hypnosystemischen Verfahren für Gesundheit und Resilienz

13.-14. November 2021



„Wenn Du ein Schiff bauen willst, lehre die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer“ –
so ein (verkürztes) Zitat von Saint-Exupéry.

Träume, Bilder, positive Gefühle und Gedanken geben Kraft und Richtung, motivieren und fördern Gesundheit, psychische Widerstandskraft und Resilienz.

Das Anliegen des Seminars ist es, die Kraft positiver und motivierender Gedanken, Vorstellungen und innerer Bilder gezielt zur Stärkung persönlicher Resilienz zu nutzen, gerade jetzt nach Erfahrungen mit Corona und den Folgen. Wir können entscheiden: statt Jammern und Frust sich öffnen für positive Zukunftsbilder, ermutigende Gedanken und belebende Gefühle – spielerisch und mit Humor.

Vorge stellt und eingeübt werden auf Basis einer theoretischen Einführung in Grundgedanken, Voraussetzungen, Chancen und Grenzen der Verfahren solche, die für Coaching unter anderem aus der lösungsorientierten, systemischen Kurzzeitberatung und der Hypnotherapie entlehnt sind, aus dem NLP, der positiven Psychologie sowie Techniken zur Selbstsuggestion und Phantasie reisen.

Diese Methoden sind sowohl für den persönliche Gebrauch im Selbstcoaching als auch für den Einsatz in Coaching und psychosozialer Beratung nutzbar.

TAGUNGSNUMMER 212213

VERANSTALTUNGSORT

Haus Villigst · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

VERANSTALTUNGSLEITUNG

Dr. Friederike Höher

GESAMTVERANTWORTUNG

Christian Graf · T. 02304.755 310

christian.graf@kircheundgesellschaft.de

ANMELDUNG

Sabine Mathiak · T. 02304.755 342

sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als acht Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 50 %, vier Wochen vor Beginn von 75 % und bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100 % berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter: www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/agb-und-datenschutz/

VERANSTALTUNGSTERMINE

Samstag, 13.11.2021, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 14.11.2021, 16.00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

320,00 € zuzüglich 50,00 € Verpflegung während der Seminarzeiten; ohne Übernachtung, Frühstück, Abendessen

Das Seminar ist nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

ZIELE UND INHALTE

- Wurzeln hypnosystemischen Arbeitens kennenlernen
- Grundbegriffe, zum Beispiel Priming, Nudging, Verankern verstehen
- Neurobiologische Grundlagen verstehen
- Auf die Impulse des Körpers achten
- Der „Tanz“ zwischen „Problem- und Lösungsraum“
- Glücksmomente und Zukunftsvisionen erzeugen („Moments of Excellence“)
- Evozieren guter Gefühle, zum Beispiel Dankbarkeit und Freude anregen und einüben
- Aufbau positiver Gedanken
- Metaphern und innere Bilder anregen und explizieren
- Selbstsuggestion und „Trancetechniken“, zum Beispiel zur Regulierung von Emotionen erfahren
- Imaginationen in Meditation und Phantasiereisen üben
- Geschichten und Märchen nutzen
- Mini-Interventionen für den Alltag (Minimax) einsetzen
- Voraussetzungen und Grenzen in der Anwendung der Methoden für sich selbst und andere kennenlernen

METHODEN

- Inputs zu Grundlagen, Herkunft, Anwendungsfeldern und Ansätzen der Verfahren
- Kollegialer Austausch im Plenum und Kleingruppen
- Demonstration der Methoden
- Übungen in Kleingruppen und Auswertung im Plenum

ZIELGRUPPE

Das Seminar wendet sich an Menschen, die in beratenden, pädagogischen und Gesundheitsberufen tätig sind, und steht allen offen, die Resilienz, Kreativität und Gesundheit in ihrem eigenen Leben entfalten und sich persönlich entwickeln wollen.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens sechs, maximal 12 Teilnehmende

TRAINER*INNEN



Dr. Friederike Höher

Diplom-Pädagogin und Studium Organisationspsychologie, systemische Beraterin und Coach (DBVC), Supervisorin (DGsV); Weiterbildungen unter anderem in hypnosystemischen Verfahren der Beratung, energetischer Psychologie und NLP, Achtsamkeitslehrerin (MBSR)



Günther Mohr

Diplom-Psychologe, Diplom-Volkswirt, Coach (DBVC, BDP), Supervisor (BDP), Psychotherapeut; lehrberechtigter Transaktionsanalytiker, Zen-Lehrer, Hochschuldozent

Titelmotiv: Friederike Höher