

Kosten

Fr, 750.00 (exkl. Mittagessen und Verpflegung; Mineralwasser und Früchte stehen zur Verfügung)

Die Seminarkosten werden nach erfolgter Anmeldung beglichen.

Rückerstattung:

- 50% bis 4 Wochen vor Modulbeginn
- 100% bei Krankheit (ärztliches Attest vorausgesetzt)

Eigenverantwortung:

Mit der Anmeldung zur Seminarreihe oder zu einem einzelnen Modul der Seminarreihe bestätigen die Teilnehmenden, dass Sie sich auf eigene Verantwortung angemeldet haben und für ihren je eigenen Entwicklungsprozess die Eigenverantwortung während und nach den Modulen übernehmen.

Anmeldung:

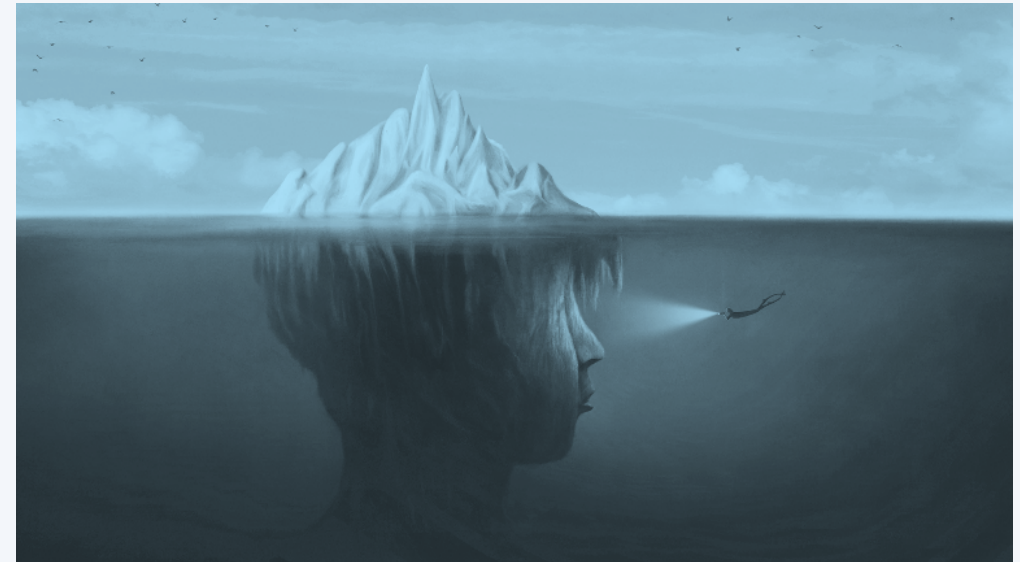
Per E-Mail an: sonja.urech@proactivecare.ch



Sonja Urech Ntinis
Telefon: 076 417 10 59

Seminarreihe zur individuellen Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung

Modul 1: Thema "Woher komme ich?"



Möchten Sie ihr Leben bewusster, selbstbestimmter und selbstfürsorglicher gestalten?

Die Seminarreihe richtet sich an erwachsene Einzelpersonen, die aus dem unbewussten transgenerationalen Tiefschlaf erwachen und ihr eigenes Bewusstsein für Lebensthemen wie auch ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten.

Im Zentrum dieses Moduls steht die Frage: **Woher komme ich?** Dieses Modul möchte Sie befähigen, im Rahmen einer umfassenderen Gesamtschau Ihres Genogramms unbewusste (familien) biografische Muster zu erkennen. Dies kann Ihnen dazu dienen, sich selbst und andere noch besser zu verstehen und dadurch noch mehr mit sich selbst (und anderen) in Verbindung zu kommen.

Seminarziel:

Modul 1 befähigt Sie, unbewusste (familien) biografische Muster (Familien- und Lebensthemen, Partnerwahl, Konflikt-, Verhaltens und Beziehungsmuster wie auch Lernprogramme) zu entdecken und bewusst zu machen, um darauf aufbauend, individuelle Handlungs- und Orientierungsmöglichkeiten zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu kreieren. Aus diesen Erkenntnissen heraus bewusste Entscheide fällen zu können, um damit einen selbstverantwortlichen und selbstfürsorglichen Umgang mit den eigenen Lebensthemen zu finden.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Menschen, die

- ein Verständnis für die aktuellen Lebensthemen erhalten möchten
- erkennen möchten, wie die Schicksale ihrer Vorfahren und Familienangehörigen ihr Leben und/oder das ihrer Kinder beeinflusst
- erkennen möchten, welche Bindungs-, Konflikt-, Verhaltens-, und Kommunikationsmuster in der Herkunftsfamilie weitergegeben wurden
- die Muster ihres aktuellen Systems erkennen und allenfalls verändern möchten
- sich mit ihrer Rolle in der Herkunftsfamilie auseinandersetzen möchten

Methoden:

Genogrammarbeit (dabei handelt es sich um eine Darstellungsform verwandtschaftlicher Zusammenhänge über mehrere Generationen anhand von objektiven, harten Fakten), Transaktionsanalyse, Achtsamkeitsansatz aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MSC (Mindful Self-Compassion), Meditationen.

Formate der Themenbearbeitung: Im Plenum und in Kleingruppen

Schweigepflicht:

Die persönlich geteilten Erfahrungen der Teilnehmenden unterliegen strenger Schweigepflicht und werden von allen Seminarteilnehmenden eingehalten.

Daten und Durchführungsort Modul 1:

Freitag	22. September	2023	17.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	23. September	2023	09.30 bis 17.15 Uhr
Sonntag	24. September	2023	09.30 bis 17.15 Uhr

Modulstart:

Freitag	22. September	2023	17.00 bis 21:00 Uhr
----------------	----------------------	-------------	---------------------

Durchführungsort: :

Gesundheitszentrum Wiesenthalpark (Kaminraum im EG)
Wiesentalstrasse 8h, 8962 Bergdietikon

Was muss ich als Teilnehmer für die Themenbearbeitung mitbringen?

Allen Teilnehmenden wird nach erfolgter Anmeldung und Einzahlung der Teilnahmegebühr eine Liste objektiver Daten geschickt. Diese objektiven Daten sollten zu möglichst allen oder zumindest möglichst vielen Individuen der Familie über mindestens drei (besser vier bis fünf, je nach Möglichkeit) Generationen gesammelt, aufnotiert und ab dem ersten Tag der Seminarreihe mitgebracht und zur Verfügung gestellt werden.

Leitung:

Barbara Koller Robinson (www.barbara-koller.ch)

- Dr. phil. MSc, eidg. anerkannte Psychotherapeutin
- Systemische Psychotherapie (Einzel, Paare, Familien)
- Systemische Supervision
- Absolviertes MSC (Mindful Self-Compassion) Teacher Training
- Achtsamkeitsbasierte und meditative Verfahren
- Gestalttherapeutische und körperzentrierte Methoden, Traumatherapie, Klinische Hypnose, (Somatic) Ego State Therapie.

Sonja Urech Ntinis (www.proactivecare.ch)

- Systemische und lösungsorientierte Therapeutin SGS (Einzel, Paare, Familien)
- MAS Coaching, Supervision FH
- Dipl. Sozialarbeiterin FH
- Zertf. MBSR Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction); Trainerin MBPM (Mindfulness Based -Pain Management); Mindfulness in Organisationen
- Zert. TEK Trainerin
- Paartherapeutin Jelluschek Institut Freiburg
- NDK Aufstellungsarbeit