

Lehrgang

Wendepunkte gestalten

...“und plötzlich ist alles anders“ – wer kennt das nicht? Ein unerwartetes Ereignis und das Leben steht Kopf. Auslöser sind in der Regel Krankheit, Verluste durch Tod eines geliebten Menschen, Verlust der Arbeit, Trennung oder eine Erschöpfung, die uns im vollen Leben trifft und manchmal zu Boden wirft.

Wendepunkte gestalten

Eigentlich ist das normal, eigentlich gehören Krisen zu unserem Leben – nur haben solche Lebensmomente in unserem teilweisen stark strukturierten Leben keinen Platz- sie kommen immer etwas ungelegen.

Ich möchte Ihnen eine andere Sicht auf solche Momente des Lebens geben. In diesem Lehrgang erfahren Sie zuerst einmal die Normalität von Krisen. Wir sprechen über die Phasen einer Krise und Sie erfahren wie sich diese Wendepunkte gestalten lassen, und wie Kräfte und Ressourcen entdeckt und mobilisiert werden. Wir thematisieren, wie das ganze menschliche Sein eine neue Ausrichtung und Sinngebung erfahren kann, und wie Sie Ihre Resilienzfähigkeit einsetzen, um wieder im Leben an zukommen.

Sie können dies für sich selbst anwenden und Sie lernen wie Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die in einer Krise sind unterstützen und begleiten können. Denn Krisen und Wendepunkte gehören zu einem gelebten Leben, machen uns reicher an Erfahrungen, lassen uns als Mensch reifen, geben uns Selbstvertrauen und die Macht unser Leben eigenständig zu gestalten.

Sabine Haldemann



«Wer in einer Krise innehält, den Wendepunkt gestaltet, erhält den inneren Halt und richtet sich neu aus».

Daten / Termine

10 Seminartage aufgeteilt in Tages- und Halbtagesworkshops mit 7 Übernachtungen
4 x 2 Stunden Zoom-Treffen

Kick-off Zoommeeting:

jeweils um 19.00 Uhr ca. 1. Stunde.

Entnehmen Sie die Daten der Homepage

Inhalte:

- Phasen von Veränderungen und Wendepunkten
- Gefühle, Gedanken, Energie und Körper
- Prozessgestaltung

Die Daten für den Lehrgang werden am Kick-off freigegeben

Preis

Ganzer Lehrgang -CHF 2`200

Einzelne Workshops CHF 250

Anmeldung

Mobile +41 79 560 60 93

info@wendepunkt-gestalten.ch