

SEMINARBESCHREIBUNG: Das Leben verläuft nicht immer gradlinig. Unvorhergesehene Ereignisse wie körperliche Erkrankung, Trennung, Arbeitsplatzverlust, Tod eines nahen Angehörigen stellen uns vor Herausforderungen. Vor allem in diesen Krisenzeiten ist es besonders wichtig, nach vorne zu schauen und den Lebensmut zu bewahren. In diesem Seminar lernen Sie, eine Krise als Chance zu verstehen, positiv in die Zukunft zu schauen, eigene Stärken zu erkennen und neue Wege zu definieren.

Freitag
17:00 – 19:30 Uhr



Block I:
17:00 – 19:30 Uhr

- Ankommen und Kennenlernen
- Standortbestimmung und Neuorientierung.
Wo stehe ich im Leben? Was will ich behalten, was will ich verändern?

Samstag
09:00 – 19:00 Uhr



Block II:
09:00 – 12:30 Uhr

- Annahme und Neurahmung der Krise
- Eigene Erfolgsgeschichte schreiben
- Vergangene Krisen als kraftgebende Quellen



Mittagspause
12:30 – 14:00 Uhr



Block III:
14:00 – 16:30 Uhr

- Lernerfahrungen aus der Krise bewusst machen
- Eigene Stärken bewusst machen
- Achtsamkeit und Dankbarkeit erlernen



Kaffepause
14:00 – 16:30 Uhr



Block IV:
16:30 – 19:00 Uhr

- Vorbilder und Helfer suchen
- Last abgeben lernen
- Geborgenheit und Vertrauen stärken

Sonntag
09:00 – 13:00 Uhr



Block V:
09:00 – 13:00 Uhr

- Krise als Chance für einen Neubeginn
- Neue Deutung des Lebens: neuen Sinn im Leben finden, Lebensenergie und Lebenswillen

Arbeitsmethoden: zahlreiche Übungen in Kleingruppen, Feedbackrunde in der großen Gruppe, Theorieteil mit konkreten Beispielen aus der Praxis

Fortbildungsort: Insel Reichenau, Weltkulturerbe, ruhige Ambiente, vielfältiges Kultur- und Freizeitangebot, www.reichenau.de

Teilnahmegebühr: 280,-€ (ausführlicher, gebundener Skript, Snacks und Kaffee inklusive)

Anmeldung: Dr. Irina Berthold unter Tel: 07534 999 366, Fax: 07534 212748, info@sommerakademie-reichenau.de