

Einfach. Anders. Sein.

Workshops und Veranstaltungen im Zeit.Raum 2011

Kommunikation intensiv

mit Beate Newiger

24.-26.März 2011

In diesem „Bestseller- Workshop“ geht es um Kommunikation auf allen Ebenen. Einige Themen können sein:

- Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?
- Ist kommunizieren mehr als reden?
- Viel reden oder viel sagen: wo stehe ich dabei?
- Eigene Verhaltensweisen reflektieren: wann sage ich nein, wann ja? Welchen Einfluß habe ich auf Gesprächsabläufe?
- Welche Tipps und Tricks gibt es zur gelingenden Kommunikation? Welche Grundeinstellungen helfen?
- Was bewirken Fragen und Feedback?

Anmeldung, Details und Infos bitte bei: Angelika Bock, 04105.5994050, a.bock@lkharburg.de

Burn on statt Burn out

mit Beate Newiger

Starttermin: 6./7.April 2011

Haben sie das Gefühl, in einem Hamsterrad unterwegs zu sein? Weitab von Eigenbestimmung und Glück? Sind sie oft gestresst, erschöpft, empfinden Menschen um sie herum nicht als Bereicherung sondern als Belastung? Sehnen sich nach Ruhe und sind doch rastlos? Werden öfter als ihnen lieb ist zynisch, aggressiv? Zeigt ihr Körper Symptome, die nicht organisch begründet sind? Vergessen sie viel und können sich schlecht konzentrieren? Treiben sie kaum noch Sport, ernähren sich ungesund, und fordern dennoch Höchstleistungen von Körper und Geist? Glauben sie, Burn out kann ihnen nie passieren? Wissen sie eigentlich noch was SIE wollen? Burn out ist mehr als Erschöpfung. Es ist die Abwesenheit von (Lebens)Freude und Dankbarkeit. Es ist u.a. das Gefühl von Leere und Getriebensein. Von ständig erschöpft und gegen Windmühlen kämpfend. Das Gefühl, nicht anerkannt und gewertschätzt zu sein. Der Glaube, nichts von all der Arbeit abgeben zu können. Mit Anforderungen lebend, die oft in den Grundzügen schon mehr als herausfordernd sind. Oftmals gegen statt mit Menschen.

Die Symptome sind so vielfältig wie die Wege ins Burn out. Was mit viel Motivation, Fähigkeiten, Kraft und Ideen beginnt, verkehrt sich ins Gegenteil. Oft als ein schleichender Prozess, der nicht selten sehr spät bemerkt wird. Von den Betroffenen oft noch später als von Aussenstehenden. Die

hilflos danebenstehen, denn es ist u.a. gesellschaftlich akzeptiert, „Stress“ zu haben, erschöpft zu sein, für die Karriere auch über seine Grenzen hinaus zu gehen, perfekt zu sein. Aber leer, wirklich ausgebrannt?

Wenn sie sich für diese Fortbildung entscheiden, werden sie innerhalb von 6 Monaten (à 2-3 Tage) :

- Symptome und Verlauf von Burn out erkennen können
- ihre eigenen Verhaltensmuster erkennen
- Entscheidungen treffen
- viel lernen über Zusammenhänge von Führen und Kommunikation,
- Teamstrukturen und Rollen von Führungskräften
- Glaubenssätze, die tragen und solche, die es nicht tun
- Ziele setzen, die ent- statt anspannen
- alltagstaugliche Entspannungstechniken lernen
- sich selbst in einen gesunden Mittelpunkt stellen
- ihr Zeitmanagement durchstöbern und hinterfragen
- an ihrem Selbstmanagement feilen
- Motivation mitnehmen
- viel lernen über Unterschiedlichkeiten von uns Menschen
- Schritte (zurück) zu einer gesunden Lebensführung finden
- und vieles, vieles mehr.

Mehr Termine, Infos und Anmeldung bitte bei: Monika Hahn, mhahn@bupnet.de, 04131.733084

Diese Workshopreihe ist EU-mitfinanziert, und ausschliesslich im beruflichen Kontext buchbar.
Details erfahren Sie bei Monika Hahn.

Basische Wohlfühlwoche

mit Friederike Schicke

11.-17.April 2011

24.-30.Oktober 2011

Eine Woche basisch fasten, den Körper entsäuern und entschlacken. Raus aus dem Alltag, rein in ein gutes (Körper)Gefühl. Für ein mehr an Lebensfülle danach.

Infos, Anmeldung und Details bei Friederike Schicke, www.schicke-ernaehrung.de, kontakt@schicke-ernaehrung.de, 040.72005900

Jin Shin Jyutsu®- Osterwochenende

mit Heiko di Marcello

22.-25.04.2011

Viel Zeit für Strömen, Lachen, Spiel und Eiersuchen.
Entspannung pur mit Kind und Kegel.

Wer das Jin Shin Jyutsu noch nicht kennt: hier gibt es eine feine Möglichkeit des Kennenlernens.
Herzlich willkommen!

Anmeldung und mehr Infos bei: Heiko di Marcello, Susanne Zöllner Praxis Wohlers Allee, Wohlers
Allee 15, 22767 Hamburg, Tel/Fax+49/(0)40- 430 93 93 6, E-Mail: hhff@hhff.de, www.jsj-hamburg.de

Beruf und Besinnung

Mit Silke Luinstra

4.-6.Mai 2011

19.-21.Oktober 2011

Beruf und Besinnung ist das bewährte dreitägige Seminar zur beruflichen (Neu-)Orientierung und
Weiterentwicklung. Ganz anders. Ganz klasse.

Anmeldung, mehr Infos und Details unter: <http://www.luinstra.de>