

Gruppen-Supervision

1. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Kick off! Ziele und Erwartungen klären und formulieren <ul style="list-style-type: none"> - Bedürfnisse und Gefühle - Resilienz als Grundthema der Supervision
2. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> - Wer bin ich, was brauche ich, meine Grundhaltung - Achtsamkeit - Meine Werte
3. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Standortbestimmung und Rollenklären <ul style="list-style-type: none"> - Meine Lebensbereiche und meine Rollen - Mein Rollenkuchen
4. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Die sorgfältige Pflege des Energiehaushalts <ul style="list-style-type: none"> - meine Energiespender - meine Energiefresser - meine Balance - Einfachheit als Schlüssel zur Gelassenheit
5. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Den Lebensrucksack entlasten <ul style="list-style-type: none"> - einfacher werden - Vitalität erspüren, erkennen, erfahren
6. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Den inneren Antreiber ausbalancieren <ul style="list-style-type: none"> - Meine Überzeugungen, meine Glaubenssätze - Was treibt mich an? • Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen <ul style="list-style-type: none"> - Komfortzone
7. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Konflikte aktiv angehen <ul style="list-style-type: none"> - Grundprinzip der Kommunikation nach SKW • Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume <ul style="list-style-type: none"> - was verbindet, was trennt? - ich weiss, was wichtig ist für meine persönliche Resilienz
8. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Halt im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> - Transformation von Belastung zu Ressource - Stärken erkennen durch bedeutende Menschen
9. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe <ul style="list-style-type: none"> - vom Hamster im Rad zum Fels in der Brandung - vom Tun zum Sein - Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann (Charlie Chaplin)
10. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Schlüssel zur Gelassenheit nach Sabine Asgodom • Reflexion • Erfahrungsbericht • Konzept • Wie weiter?

Geringfügige Änderungen der Inhalte möglich