

Kompetenzen stärken. Gewusst wie! Erfahrungen mit NLP-Formaten* sammeln

Eine wohlwollende Art um Autonomie und Selbstbestimmung mehr Raum zu schenken



Infoabend	Auf Anfrage
Workshop	Auf Anfrage
Ort:	Je nach Möglichkeiten
Preis	Selbsteinschätzung: € 150 - 320.-

Gefällt Dir der Gedanke, dass es eine wunderbare Kommode an dem Ort gibt, wo auch Deine wertvollsten Schätze ruhen? Die Kommode hat prallgefüllte Kästchen mit Deinen Kompetenzen, die sich auf ihre Entdeckung freuen. Ja! - Deine Kompetenzen sind Schätze, die in Dir ruhen und wenn Du eine Kompetenz brauchst, öffnet sich ihr Kästchen. Dann funkelt und strahlt dein Kompetenzschatz und Du darfst Dich mit ihm schmücken und wirken lassen, einfach so.

Vielleicht kennst Du aber auch innere Dialoge wie: „Ich wäre gern etwas mutiger, gelassener, entspannter und so vieles andere...- wo sind denn nun all die Schätze?“ Auch das ist in Ordnung, denn in gewissen Kontexten, kommt es schon mal vor, dass ein Kästchen etwas klemmt und die darin ruhende Kompetenz scheu, zurückhaltend oder sogar etwas trotzig reagiert.

In diesem Workshop wirst Du erfahren, wie sich deine Kompetenzkästchen wieder gerne und einfach öffnen lassen. Du wirst erfahren, dass es durch einen wohlwollenden und wertschätzenden Umgang möglich ist, scheue oder skeptische Kompetenz für neue Erfahrungen zu interessieren und motivieren. Du wirst das Aktivieren deiner eigenen kreativen Instanz proben und optimieren umso Ressourcen aufzuspüren, die deine Kompetenzen stärken.

Für diese Veränderungsarbeit schöpfen wir aus der NLP-Schatzkiste. Eine tolle Möglichkeit für Dich, NLP-Begriffe kennen zu lernen und die Wirkung von NLP-Formaten* zu erfahren.

Neugierig? Dann heisse ich Dich herzlich willkommen.

* NLP-Formate sind ressourcen-orientierte Vorgehen, die die Selbstbestimmung fördern.

Programm

Samstag, 09:30 bis ca. 19:30 Uhr

1. Vorbereitung

- Indizien aufspüren, die dir zeigen, dass Du in der Lage bist Deine Handlungen zu ändern, bzw. zu optimieren
- Innere Erlaubnis für die Veränderung abholen (Abmachung, Zustandsmanagement, inneren Ort der Veränderung gestalten)

2. Ein erstes Projekt formulieren (NLP-Format Problem- & Zielbestimmung)

3. Ziel visualisieren (NLP-Format: Verhaltensreframing)

4. Kreative Lösungsansätze generieren (NLP-Format: 6 Steps Reframing)

5. Ressourcen aufspüren (NLP-Format: *Timeline*)

6. Neue Abläufe bahnen (NLP-Begriffe: Submodalitäten, Anker)

Sonntag, 09:30 bis ca. 16:30 Uhr

1. Zweites Projekt formulieren (NLP-Format Problem- & Zielbestimmung)

2. Ziel visualisieren (NLP-Format: Verhaltensreframing)

3. Kreative Lösungsansätze generieren (NLP-Format: 6 Steps Reframing)

4. Ressourcen aufspüren (NLP-Format: *Timeline*)

5. Neue Abläufe bahnen (NLP-Begriffe: Submodalitäten, Anker)

6. Wie weiter (Lerntagebuch, Optimierung, Umgang mit Ehrenrunden)

Preise

Workshop Beitrag nach Selbsteinschätzung: CHF 150 - 320.-

Inkl. 2 Mal 30 Min. Fernbegleitung (Telefon) oder 1 Mal 60 Min. Begleitung in der Praxis nach dem Workshop.

Exkl. Verpflegung und Übernachtung

Information Workshop und Anmeldeformular anfordern

+41 (0)71 298 27 74, info[at]jagae.ch

Max. 8 Teilnehmer

Örtlichkeit

Zentrum beim Kreisel, St. Gallerstrasse 34a, 9320 Arbon

Vertiefungsmöglichkeit

- Austauschgruppe (1mal/Monat in Wittenbach)
- Einzelbegleitung (Wittenbach)
- Erste Stufe: Kompetenzen stärken. Gewusst wie! Erfahrungen mit NLP-Formaten sammeln.
- Zweite Stufe A: Muster ändern. Gewusst wie! Erfahrungen mit NLP-Formaten sammeln.
- Zweite Stufe B: Ängste und Phobien zähmen. Gewusst wie! Erfahrungen mit NLP-Formaten sammeln.
- Dritte Stufe: Mit Gegensätzen des Lebens friedlich tanzen. Erfahrungen mit Facticity sammeln.

Voraussetzungen für die Teilnahme und Wichtige Hinweise

Du möchtest hartnäckige Muster auflockern und wünschst Dir mehr Autonomie und Flexibilität durch die Steuerung Deiner Gedanken, Gefühle und Deines Verhaltens oder Du bist einfach neugierig. Die wichtigste Voraussetzung ist: **Dir selber zu erlauben, Neues über Dich zu entdecken.**

Einflussfaktoren, die sich positiv auf erfolgreiche Änderungsprozesse auswirken sind u.a. ein wohlwollender Umgang mit sich selbst, ein unterstützendes Umfeld, eine wertschätzende Begleitung sowie die Bereitschaft neues Verhalten zu proben und zu gestalten.

Damit die gewünschte Veränderung deines Musters Raum finden und geschehen kann, sollen Blockaden aufgelöst und neue Netzwerke hergestellt werden. Dies kann dank der Verständigung zwischen den bewussten und unbewussten Anteilen eines Menschen und seines Umfeldes geschehen. Deine intuitive Intelligenz ist dabei eine wichtige Voraussetzung um dieses Vorgehen zu mobilisiert.

Deine intuitive Intelligenz hat Zugang zu Deinem gesamten Repertoire an Erinnerungen, kann mit Deinem inneren Kern Kontakt aufnehmen, lauschen, zu hören, Bilder erkennen und deinem Innern, Stimme verleihen. Schritt für Schritt darf sich das Muster zeigen und sich ein neues, für dich optimales und von dir selbst gestaltetes Muster installieren.

Die Erfahrungen zeigen, dass sich mit dem Einbezug des Körpers, des Verstandes sowie des Unbewussten gute Erfolg auch bei langjährigen, verankerten Mustern erreichen lassen.

Für Menschen, die an einem disharmonischen Zugang zur Realität, an einer Persönlichkeitsstörung leiden oder regelmässig Psychopharmaka zu sich nehmen, bietet dieser Workshop nicht das geeignete Setting. In diesem Fall wäre eine persönliche Begleitung besser geeignet. Dies sollte dann in Absprache mit anderen involvierten Gesundheitsfachpersonen stattfinden. Wenn Du unsicher bist, schildere mir Deine Situation und lasse uns einen passenden Weg finden.

Die Grundlage der Didaktik ist...

ein Bündnis zwischen intuitivem Spüren und rationalem Vorgehen um Gefühle, Verstand und Handlung in Einklang zu bringen. Daraus entstehen kraftvolle Kompetenzen, deren Zusammenspiel Dich womöglich zum Staunen bringen.

Du bist eingeladen, in einer wohlwollenden und wertschätzenden Begegnung, ohne Richtig oder Falsch –Dich neugierig auf den Weg zu machen um Deinen Erfahrungsschatz zu erweitern.

Im Plenum werden Wissen vermittelt, eventuell Demonstrationen durchgeführt, Feedbacks geteilt und Fragen gestellt. Übungen finden in kleinen Gruppen statt und ermöglichen es praktische Erfahrungen zu sammeln.