

SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Bewusstseins-Coaching

Seminare für Persönlichkeitsentwicklung

Simona Wendelspiess

Konzept «Empower YOURSELF – Selbstbewusstsein fördern, Selbstfürsorge erlernen und Resilienz stärken»

Beschreibung:

Alles befindet sich ständig in Bewegung und im Wandel, dies stellt eine grosse Herausforderung dar. Umso wichtiger ist es, sich selber gut Sorge zu tragen und zu wissen, was die eigenen Bedürfnisse sind, was einen selber stärkt oder schwächt. Dazu ist es nötig, sich selber zu kennen, sich zu beobachten und zu lernen, im richtigen Moment wirkungsvolle Massnahmen einzuleiten. Jeder muss sich erst einmal «sich selber wirklich bewusst sein» um die eigene Gesundheit zu fördern und den täglichen Herausforderungen im Alltag und auch den Mitmenschen und Arbeitskollegen anders und achtsamer begegnen zu können. Eine gesunde Selbstfürsorge ist unumgänglich um Erschöpfungszustände zu verhindern und wieder Freude und Leichtigkeit zu erfahren. Alle diese Themen werden wir gemeinsam anschauen, beleuchten und in die Sinnfindung bezüglich Veränderungen gehen, um Deine Resilienz zu stärken und Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu verbessern.

Themen:

- Bedürfnisse
- Selbstbewusstsein: Sonnen- und Schattenseiten
- Selbstfürsorge versus Egoismus
- Burnout
- Zusammenhang mentale und Psychische Gesundheit mit körperlicher Krankheit
- Resilienz und Sinnfindung – Umgang mit Veränderungen
- Gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen

Kompetenzgewinn/Lernziele:

- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer lernt seine eigenen Bedürfnisse besser erkennen und kann diese integrieren
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer reflektiert seine eigenen Sonnen- und Schattenseiten und stärkt so sein Selbstbewusstsein und erkennt die Dynamik mit seinem Umfeld
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer lernt den Unterschied zwischen Selbstfürsorge und Egoismus kennen und versteht, dass ohne eine gesunde Selbstfürsorge kein körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden möglich ist
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer lernt die Anzeichen von Burnout und die Dynamiken kennen, welche mit diesem Thema in Zusammenhang stehen
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer erlangt Wissen bezüglich Zusammenhang von mentaler und psychischer Gesundheit in Bezug auf körperliche Krankheit (Placebo, Nocebo)
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer bekommt einen Einblick in das Thema Resilienz und Sinnfindung im Umgang mit Veränderungen
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer lernt gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen kennen