Gelassen durch den Alltag mit Autohypnose und der Kunst des Umdeutens

Teil 2

Kursinhalt: Dem komplexen und schnelllebigen Alltag gelassen begegnen zu können, ist von zunehmender Bedeutung. Denn nur so lässt sich der Alltag (Arbeitswelt, Privatleben) auf Dauer gut bewältigen und die Fähigkeit zu freudvollem Erleben erhalten. Tempo und Anforderungen nehmen immer weiter zu und dementsprechend ist der Schutz der Persönlichkeit und der Erhalt/die Erlangung von Gelassenheit umso wichtiger.
Inhalte des Folgeseminars**:**

- Vertiefung der Hypnose-Kenntnisse und -Erfahrungen
- Training im Umdeuten von Gedanken und in der formelhaften Vorsatzbildung
- Einführung in das "Katathymen Bilderleben"

Lernziele: Vertiefung der Grundkenntnisse und Erfahrungen in der Hypnose mit dem Ziel:

- Eigene formelhafte Vorsätze selbst sicher zu gestalten und erfolgreich mittels Hypnose verankern
- Im katathymen Bildererleben sich selbst, eigene Fähigkeiten und Unfähigkeiten auf einer anderen Bewußtseinsebene besser wahrnehmen.

Methoden: Referat, Gruppendiskussion, Selbstreflexion, Übungen zur Hypnose/gestufter Aktivhypnose/Autohypnose, katathymes Bilderleben

Zielgruppe: Alle Personen, die einer beruflichen und privaten Überlastung entgegentreten bzw. vorbeugen wollen

Voraussetzungen: Teilnahme an Teil 1 oder mit ähnlichen Erfahrungen

Sonstiges: Papier und einen Stift für Ausarbeitungen mitbringen
5 Fortbildungspunkte bei der Registrierung beruflich Pflegender (Identnummer: 20170128)

Referent/in: **Jutta Jackl**
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Termin: Teil 2: 09.11.2018 1-tägig 09:00 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 31 EG, Raum 01.11

Anmeldung: Heike.Braun@lwl.org Telefon: 0231/4503-3352

Kursgebühr: 150,- € (Bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung des Vorgesetzen ist das Seminar für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik kostenfrei)