


Gelassen durch den Alltag mit Autohypnose und der Kunst des Umdeutens

Teil 1 + 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 Seminars:		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexion des eigenen Lebensplans, Prioritätenliste ▪ Mit sich selbst ins Gleichgewicht kommen/bleiben mittels selbst entwickelter Glaubenssätze ▪ Die eigene Persönlichkeit erkennen und wertschätzen ▪ Den Einsatz von Selbsthypnose erlernen, um die Gelassenheit im Alltag zu fördern ▪ Erkennen und Verankern von heilsamen Bildern, um die Grundstimmung zu verbessern 		
Lernziele:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vermittlung von Grundkenntnissen zur Hypnose/gestufte Aktivhypnose/Autohypnose ▪ Sich selbst und andere mittels Hypnose besser wahrnehmen zu lernen ▪ Erkennen und Einsetzen eigener Fähig- und Fertigkeiten, um zufrieden, gelassen und bereit für Glücksmomente zu sein ▪ Schwierige Lebenssituationen positiv umdeuten ▪ Wiederentdecken eines kreativen Umgangs mit herausfordernden Lebenssituationen 		
Methoden:	Referat, Gruppendiskussion, Selbstreflexion, Übungen zur Hypnose/gestufte Aktivhypnose/Autohypnose, katathymes Bilderleben		
Zielgruppe:	Alle Personen, die einer beruflichen und privaten Überlastung entgegentreten bzw. vorbeugen wollen		
Sonstiges:	Papier und einen Stift für Ausarbeitungen mitbringen 10 Fortbildungspunkte bei der Registrierung beruflich Pflegenden (Identnummer: 20170128)		
			
Referent/in:	Jutta Jackl Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin		
Teilnehmerzahl:	12 Personen		
Termin:	Teil 1: 21.09.2018 Teil 2: 09.11.2018	2-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:	300,- €	(Bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung des Vorgesetzten ist das Seminar für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik kostenfrei)	