



Lehrgang/Course

Psychosocial skills Psychosoziale Kompetenzen

„YOU ARE WELCOME“

Ein Lehrgang in den
Unterrichtssprachen Englisch/Deutsch

Für Menschen aus Drittstaaten & Migration
Zur psychosozialen Beratung &
interkulturellen Vernetzung

Akademie WeitBlick
Schule für die Philosophie des Lebens

0664/2005247//praxis@anjadreier.at//
www.anamcara-seelenzeit.at//www.anjadreier.at
A-6710 Nenzing, Bahnhofstr. 10



Einleitung

Die Akademie WeitBlick ist ein Ort für bewusste Persönlichkeitsentwicklung und neue Horizonte und stellt mit seinen interdisziplinären und mehrsprachigen Lehr- und Lerntätigkeiten für Menschen aus allen Ländern ein optimales Ausbildungszentrum dar. Ein zentrales Herzstück von unserem gemeinnützigen Verein ist ergänzend der verbindende Treffpunkt für Kunst, Kultur und Soziales, um mit langfristigen internationalen Projekten, Veranstaltungen und Beiträgen globale Entwicklungen im Bereich von Bewusstseinsbildung zu unterstützen.

Wir sind ein dynamisches Team aus selbständig tätigen PädagogInnen, TherapeutInnen, MedizinerInnen und WissenschaftlerInnen mit unterschiedlichen Ausrichtungen, die jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit, Potentialentfaltung, Bildung und Gesundheit sehen. Es ist uns ein Herzensanliegen mit diesem zweisprachigen Lehrgang weltweit Menschen in unser Haus einzuladen, um persönliche und gleichzeitig auch psychosoziale Kompetenzen zu erwerben, um einerseits in Österreich Menschen aus ihren Herkunftsländern begleiten und unterstützen zu können, sowie folglich auch die erworbenen Kompetenzen in ihrem Heimatland umsetzen zu können.

Entstanden ist dieser Gedanke zu diesem Projekt, da alle Gründer und Initiatoren als Master Mind für dieses Projekt dieselbe Ausrichtung haben – einen Raum zu schaffen, wo aus der Vielfalt an Verschiedenartigkeit der Menschen, Kulturen und Ländern gleichzeitig eine friedvolle, wertschätzende und respektvolle Einheit geschaffen wird.



It is a journey into our inner realm, from the inside out, from the outside to the inside, and so this mysterious cycle of life happens over and over again.

Introduction

The WeitBlick Academy is a place for conscious personal development and new horizons and, with its interdisciplinary and multilingual teaching and learning activities, is an ideal training centre for people from all countries. A central heart of our non-profit association is also the connecting meeting place for art, culture and social affairs, in order to support global developments in the field of awareness raising with long-term international projects, events and contributions.

We are a dynamic team of self-employed educators, therapists, physicians and scientists with different orientations, who see every person in his or her uniqueness, potential development, education and health. It is a matter close to our hearts to invite people worldwide to our house with this bilingual course in order to acquire personal and psychosocial skills in order to be able to accompany and support people from their countries of origin in Austria on the one hand, and consequently to be able to implement the acquired skills in their home country.

This idea for this project arose because all founders and initiators have the same orientation as master minds for this project – to create a space where a peaceful, appreciative and respectful unity is created from the diversity of people, cultures and countries at the same time.
















1. Was ist das Ziel des Lehrgangs?

Als TeilnehmerIn erhalten Sie in einem Semester umfassende Inhalte aus den Bereichen Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining vermittelt. Neben der Wissensvermittlung steht insbesondere das eigene Erleben im Vordergrund. Wir legen großen Wert auf die individuelle Entwicklung unserer Absolventinnen und Absolventen. Der Lehrgang orientiert sich an der Zielsetzung, Menschen ganzheitlich zu begleiten. Darunter verstehen wir, dass die Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs dem Dreiklang Körper-Geist-Seele folgen. Nach dem Abschluss verfügen Sie über das Wissen, wie Sie den Menschen in seiner Ganzheit seelenzentriert begleiten. Sie erhalten einen umfassenden Überblick über unterstützende Methoden zur nachhaltigen Potentialentfaltung für sich persönlich und die Menschen, die Sie begleiten.

Mit gleichgesinnten Fachkräften wird in der Akademie WeitBlick eine einfühlsame und einladende Atmosphäre geschaffen, um alle Studierenden in ihrem Wirken, ihrem Sein und ihrer Einzigartigkeit zu stärken.

In dieser Haltung stehen folgende Ziele im Mittelpunkt:

-  Persönliche und berufliche Förderung der teilnehmenden Personen durch Aus- und Weiterbildung in unserer Bildungseinrichtung
-  Kulturelle Bereicherung von allen beteiligten Ländern und teilnehmenden Personen
-  Darstellung der Gesellschaft als Ganzes
-  Interkultureller Dialog
-  Austausch von Ideen, Kulturen, Religionen und Traditionen
-  Zusammenführung der Vielfalt der teilnehmenden Länder
-  Globale und länderübergreifende Entwicklung
-  Förderung von interkulturellen und persönlichen Kompetenzen der beteiligten Länder und teilnehmenden Personen
-  Integration des Erlernten und der erworbenen persönlichen Kompetenzen im jeweiligen Heimatland
-  Kulturelle Förderung von Kunst, Kultur und Traditionen
-  Verbindung von Kulturwissen und Bewusstseinsbildung
-  Förderung der deutschen Sprache
-  Mit „**You are welcome**“ soll sowohl ein Raum für ein friedvolles, globales und weltweites Miteinander geschaffen werden. Gleichzeitig möchten wir mit diesem Projekt auch ein internationales Netzwerk schaffen, um gegenseitige Ressourcen langfristig und nachhaltig international und weltweit zu teilen.

1. What is the goal of the course?

As a participant, you will receive comprehensive content from the areas of coaching, personality development and mental training in one semester. In addition to imparting knowledge, the focus is on one's own experience. We attach great importance to the individual development of our graduates. The course is based on the objective of accompanying people holistically. By this we mean that the graduates of the course follow the triad of body, mind and soul. After graduation, you will have the knowledge of how to accompany people in their entirety in a soul-centered way. You will receive a comprehensive overview of supportive methods for the sustainable development of potential for yourself personally and the people who accompany you.

With like-minded professionals, Akademie WeitBlick creates an empathetic and inviting atmosphere to strengthen all students in their work, their being and their uniqueness.

In this attitude, the following goals are central:

- 🌍 Personal and professional support of the participants through training and further education in our educational institution
- 🌍 Cultural enrichment of all participating countries and participants
- 🌍 Representation of society as a whole
- 🌍 Intercultural Dialogue
- 🌍 Exchange of ideas, cultures, religions and traditions
- 🌍 Bringing together the diversity of the participating countries
- 🌍 Global and transnational development
- 🌍 Promotion of intercultural and personal skills of the participating countries and participants
- 🌍 Integration of what has been learned and the personal skills acquired in the respective home country
- 🌍 Cultural promotion of art, culture and traditions
- 🌍 Combination of cultural knowledge and awareness-raising
- 🌍 Promotion of the German language
- 🌍 You **are welcome** is intended to create a space for peaceful, global and worldwide coexistence. At the same time, we also want to create an international network with this project in order to share mutual resources internationally and worldwide in the long term and sustainably.

"All science, however, is the function of the soul, and all knowledge is rooted in it. It is the greatest of all cosmic wonders." C. G. Jung

Was uns noch ein Herzensanliegen in diesem Projekt ist – die Begegnung von Menschen, Kulturen, Traditionen, Nationen, Religionen **PERSÖNLICH** zu ermöglichen und real zu erleben, miteinander zu teilen und so den digitalisierten Begegnungsformen entgegenzuwirken bzw. sie zu ergänzen.

Darauf aufbauend sind auch Ziele für die persönliche Entwicklung enthalten:

- 🌍 **Stabilisierende Prozessentwicklung** aufgrund Herkunft, Anamnese, psychosozialen, gesellschaftspolitischen und kulturellen Hintergrund
- 🌍 **Aufarbeitung** von ggf. Traumatisierungen und Integration der psychosozialen Veränderungsarbeit
- 🌍 **Integration** der Herkunft des Heimatlandes in bestehende Strukturen und System in Österreich
- 🌍 **Förderung der Eigenkompetenz** – die Eigenkompetenz wird durch ein hohes Ausmaß an Eigenselbsterfahrung nachhaltig und prozessorientiert gestärkt.
- 🌍 **Sozialkompetenz** – mit zunehmender Achtsamkeit findet Begegnung eine neue Definition und einen tieferen Zugang zu sich selbst, zu den beruflichen Tätigkeiten sowie zu sozialen Aufgaben. Klarheit, Aufmerksamkeit und Authentizität sind hier die Grundlage, die vermittelt wird.
- 🌍 **Fachkompetenz** – der Lehrgang vermittelt persönlich als auch beruflich eine breit gefächerte Methodenauswahl aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Ansätzen. Übergeordnete Zusammenhänge führen durch die reiche Anzahl an Methoden, Techniken und Möglichkeiten umfassend zu neuen Sichtweisen.



What is also a matter close to our hearts in this project – to enable the encounter of people, cultures, traditions, nations, religions PERSONALLY and to experience them in real life, to share them with each other and thus counteract or complement the digitized forms of encounter.

Based on this, goals for personal development are also included:

1. **Stabilizing process development** based on origin, medical history, psychosocial, socio-political and cultural background
2. **Processing** of any traumatization and integration of psychosocial change work
3. **Integration** of the origin of the home country into existing structures and systems in Austria
4. **Promotion of personal competence** – personal competence is strengthened in a sustainable and process-oriented manner through a high degree of self-awareness.
5. **Social competence** – with increasing mindfulness, encounters find a new definition and a deeper access to oneself, professional activities and social tasks. Clarity, attention and authenticity are the basis that is conveyed here.
6. **Professional competence** – the course teaches a wide range of methods from a wide variety of scientific approaches, both personally and professionally. Higher-level connections lead to new perspectives through the rich number of methods, techniques and possibilities.



2. Welche Inhalte/Methoden werden vermittelt?

Der Lehrgang bietet ein facettenreiches Spektrum an Inhalten, die von den Grundlagen des Coachings und der Beratung bis hin zu tiefgreifenden Einblicken in Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie und Neurowissenschaften reichen. Durch eigenes Erfahren, lebendigen Austausch und praktische Anwendungen regen wir Sie an, Ihr Wissen zu vertiefen, sich selbst und anderen zuzuhören und mit wachem Geist Veränderungen zu begleiten und Neues entstehen zu lassen.

3. Welchen Abschluss kann ich erlangen und was brauche ich dazu?

Sie präsentieren ein selbstgewähltes Thema in der Lehrgangsguppe im Sinne einer Reflexion des Gelernten. Ihr Abschlusszertifikat erhalten Sie im Anschluss verliehen.

4. Wer ist die Zielgruppe?

Es sind herzlich Menschen eingeladen, die mit Migrationshintergrund in Österreich leben und sich hier stabil und begleitet integrieren möchten. Weiters möchten wir Personen erreichen, die Menschen aus ihrem Heimatland unterstützen möchten.

Mit diesem Lehrgang sprechen wir motivierte und engagierte Menschen aus allen Ländern an, die sich sowohl persönlich als auch sozial und gesellschaftlich entfalten und weiterbilden möchten.

Unser Lehrgang richtet sich an alle, die ihrer Berufung zur Begleitung von Menschen mit Leidenschaft folgen wollen. Ob Sie bereits Erfahrung in diesem Bereich haben und Ihre Fähigkeiten erweitern möchten, oder ob Sie ganz neu in dieses erfüllende Berufsfeld eintauchen möchten – unser Lehrgang bietet Ihnen die Werkzeuge, die Sie benötigen, um positive Veränderungen in der Welt zu bewirken.



2. What contents/methods are taught?

The course offers a multifaceted range of content, ranging from the basics of coaching and counselling to in-depth insights into personal development, psychology and neuroscience. Through your own experience, lively exchange and practical applications, we encourage you to deepen your knowledge, to listen to yourself and others and to accompany changes and create new things with an alert mind.

3. What degree can I obtain and what do I need to get it?

They present a topic of their own choice in the course group in the sense of a reflection on what they have learned. You will receive your certificate of completion afterwards.

4. Who is the target group?

People who live in Austria with a migration background and would like to integrate here in a stable and accompanied manner are cordially invited. Furthermore, we would like to reach people who would like to support people from their home country.

With this course, we address motivated and committed people from all countries who want to develop and educate themselves personally as well as socially and societally.

Our course is aimed at all those who want to follow their vocation to accompany people with passion. Whether you already have experience in the field and want to expand your skills, or you want to dive into this fulfilling career for the first time, our course will provide you with the tools you need to make a positive difference in the world.



Weiters richtet sich unser Lehrgang auch an Menschen aus Drittstaaten, die in Österreich eine psychosoziale Ausbildung absolvieren möchten, um in ihrem Heimatland diese Angebote umzusetzen und so einen Beitrag für ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

In dieser Zielgruppe sehen wir auch Menschen mit künstlerischen Fähigkeiten, um interkulturelle Förderung sowohl in ihrem Heimatland als auch in Österreich zu verbinden und weiter auszubauen.

Auf diesem Weg können sowohl Kulturen, Religionen, Traditionen verbunden und erweitert werden.

Das bewusste Wahrnehmen von seelischer und körperlicher Gesundheit sowie Bewusstseinsweiterung sind ebenso ein Herzstück, das wir dieser Zielgruppe in den vermittelten Fachbereichen mit in ihr Heimatland geben.

Auf diesem Weg sollen auch tiefenpsychologische Theorien und psychosoziale Richtungen weltweit verbreitet werden. Durch dieses bewusste Wahrnehmen und Schulung von psychosozialen Verständnis der TeilnehmerInnen findet eine Brückenfunktion der ausgebildeten Personen zu Menschen in ihrem Heimatland statt. So kann vor Ort in den betreffenden Ländern Hilfestellung für Familien, Kinder und hilfeschuchende Menschen stattfinden.

Ein Netzwerk zwischen Ländern, Kulturen, Religionen, Traditionen und neuem Bewusstsein beginnt sich zu entfalten.



Furthermore, our course is also aimed at people from third countries who would like to complete psychosocial training in Austria in order to implement these offers in their home country and thus promote a contribution to holistic health.

In this target group, we also see people with artistic skills in order to combine and further expand intercultural promotion both in their home country and in Austria.

In this way, cultures, religions and traditions can be connected and expanded.

The conscious perception of mental and physical health as well as the expansion of consciousness are also a core element that we give to this target group in the specialist areas taught in their home country.

In this way, depth psychological theories and psychosocial directions are also to be disseminated worldwide. Through this conscious perception and training of psychosocial understanding of the participants, a bridging function of the trained persons to people in their home country takes place. In this way, help for families, children and people seeking help can take place locally in the countries concerned.

A network between countries, cultures, religions, traditions and new consciousness begins to unfold.



5. Voraussetzungen

Erwünscht sind Deutschkenntnisse, Level A1 sowie Englisch Sprachkenntnisse.
Mindestalter: 18 Jahre.

6. Wo und wann findet der Lehrgang statt?

Der Lehrgang findet in der Akademie WeitBlick statt.
Die Termine finden Sie auf unserer homepage.

Der Lehrgang besteht aus 20 Seminartagen in einem Semester. Selbststudium sowie regelmäßige Peergroups und Begleitung durch die Lehrgangleitung sind ebenso ein bedeutsamer Teil dieses Lehrganges. Psychosoziale Begleitung durch ein erfahrenes Team aus PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, BeraterInnen und MedizinerInnen ist ein wesentlicher Teil des Lehrgangs.

7. Kosten




Die Kosten betragen gesamt € 3.880
Zahlbar monatlich, pro Quartal oder einmalig.

8. ReferentInnen

Wir sind ein erfahrenes und dynamisches Referententeam aus den verschiedensten wissenschaftlichen Fachbereichen.

9. Aufbau und Struktur

Der Lehrgang besteht aus folgenden Bereichen:

-  40 Seminartage mit jeweils 8 Einheiten, Gesamt 320 Lehreinheiten
-  Monatlich ein Nachmittag/Abend angeleitete Peergroup, gesamt 24 Stunden
-  Jeder Teilnehmer erhält monatlich eine Supervisionsstunde bei der Lehrgangsführung, gesamt 6 Stunden Einzelbegleitung/Teilnehmer

Der Lehrgang wird zweisprachig unterrichtet. Englisch und Deutsch.
Skripten werden zu jedem Seminar übermittelt.

"All journeys have a secret destiny that the traveller does not suspect." Martin Buber

5. Preconditions

German language skills, level A1, are desired. English as Basic.
Minimum age: 20 years.

6. Where and when does the course take place?

The course takes place at the WeitBlick Academy.
The dates can be found on our homepage.

The course consists of 20 seminar days in one semester. Self-study as well as regular peer groups and support from the course director are also an important part of this course. Psychosocial support by an experienced team of psychotherapists, psychologists, counsellors and doctors is an essential part of the course.

7. Cost




The total cost is € 3,880
Payable monthly, per period or once.

8. Speakers

We are an experienced and dynamic team of speakers from a wide range of scientific disciplines.

9. Structure and structure

The course consists of the following areas:

-  40 seminar days with 8 units each, a total of 320 teaching units
-  One afternoon/evening guided peer group per month, a total of 24 hours
-  Each participant receives one supervision hour per month from the course director, a total of 6 hours of individual support/participant

The course is taught bilingually. English and German.
Scripts are sent to each seminar.

"It is the longing that drives us forward, that rekindles the fire in us again and again. strives for truthfulness and the great mysteries of life." Anja Dreier

10. Abschluss und Abschlussbedingungen

Folgende Kriterien müssen für das Zertifikat erfüllt sein:

- 🌐 Anwesenheit von mindestens 80 %
- 🌐 Positive Absolvierung der einzelnen Seminare
- 🌐 Gruppenübung, Buchvorstellung, Referat während dem Lehrgang bzw. bei den Abschlusstagen
- 🌐 Absolvierung von 6 Einzelstunden bei der Lehrgangsleitung
- 🌐 Reflexionsarbeit über ein selbstgewähltes Thema, im Umfang von 15 Seiten

11. Rechtliche Rahmenbedingungen

Für Personen aus Drittstaaten sind wir mit unserer Expertise unterstützend da, um bei der Antragstellung die erforderlichen Bestätigungen auszustellen.

12. Aussichten nach Abschluss des Lehrgangs

Nach erfolgreicher Absolvierung des zweisprachigen Basislehrgangs können im Anschluss Spezialisierungs- und Vertiefungsmodule gewählt werden. Es kann somit ein maßgeschneidertes Studienangebot in Anspruch genommen werden.

In Folge ist ebenso der Abschluss der zertifizierten Lebens- und Sozialberatung möglich, wo u.a. auch ein Bachelor Abschluss angestrebt werden kann.



10. Closing and closing conditions

The following criteria must be met for the certificate:

- 🌐 Attendance of at least 80%
- 🌐 Successful completion of the individual seminars
- 🌐 Group exercise, book presentation, presentation during the course or on the final days
- 🌐 Completion of the 6 individual lessons with the course director
- 🌐 Reflection work on a topic of your choice, 15 pages

13. Legal framework

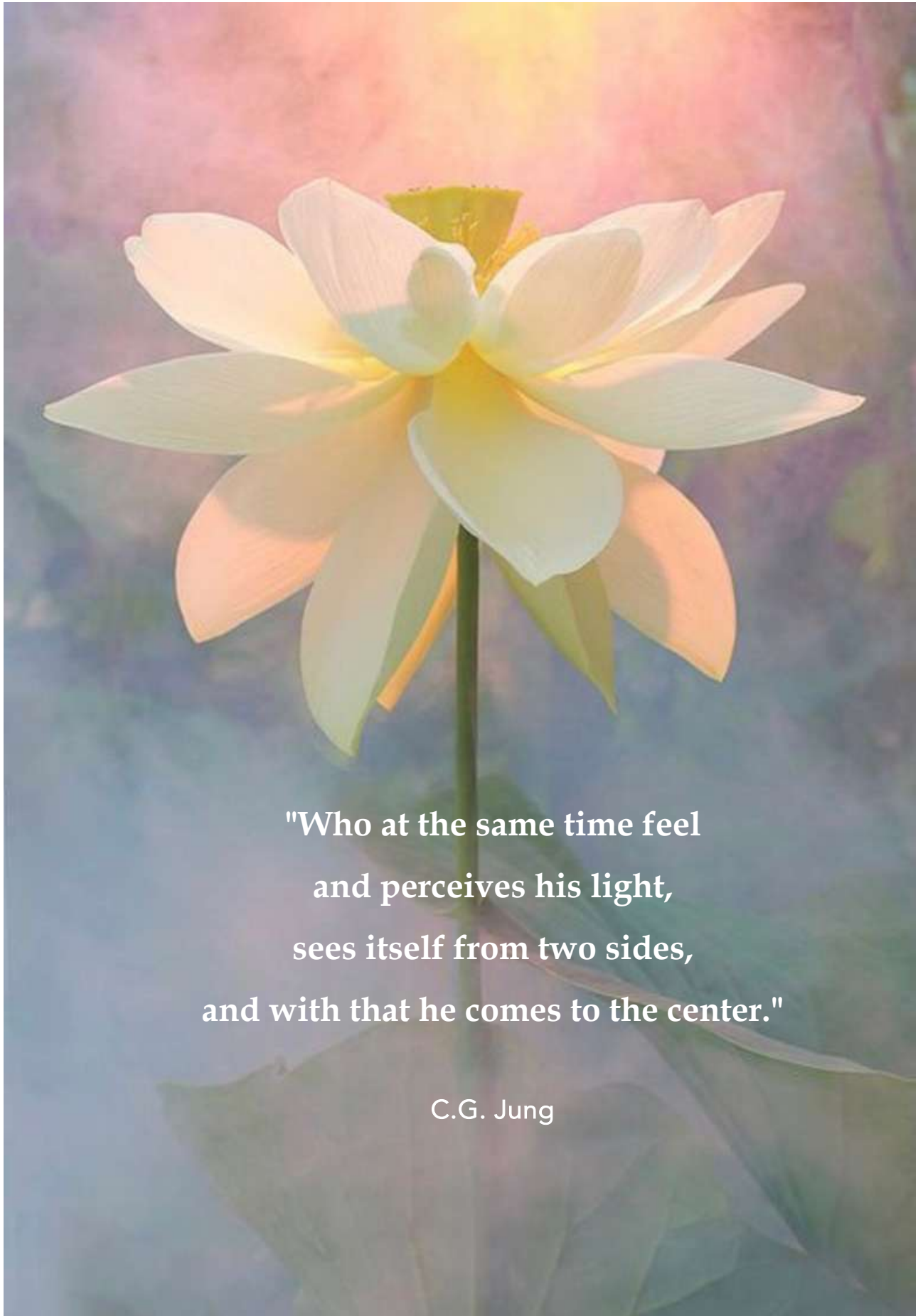
For people from third countries, we are there with our expertise to provide the necessary confirmations when applying.

14. Prospects after completion of the course

After successful completion of the bilingual basic course, specialization and specialization modules can be chosen. This means that a tailor-made range of courses can be taken advantage of.

As a result, it is also possible to complete certified life and social counseling, where a bachelor's degree can also be sought.





**"Who at the same time feel
and perceives his light,
sees itself from two sides,
and with that he comes to the center."**

C.G. Jung

2. Curriculum

Im folgenden Teil finden Sie die Seminare im Detail beschrieben.

Seminar 1

Start und Einführung - Ankommen

An diesen beiden Tagen widmen wir uns dem Ankommen und der Orientierung. Ebenso findet an diesen zwei Tagen ein gegenseitiges persönliches Kennenlernen statt. Wir lernen so die Hintergründe und Ausgangssituationen von den einzelnen Studierenden kennen und auch gegenseitige Anliegen, Ziele und Motivation zu verstehen.

Dauer: 2 Tage

Seminar 1

Start and Introduction - Arrival

On these two days we dedicate ourselves to arrival and orientation. Likewise, a mutual personal acquaintance takes place on these two days. In this way, we get to know the backgrounds and initial situations of the individual students and also understand mutual concerns, goals and motivation.

During: 2 days



Seminar 2

Grundlagen SABAT©

Ziel:

Sie sind mit der Philosophie von Sabat© vertraut und können die Essenz von Sabat© für sich nutzen.

- 🌍 Philosophische Grundlagen von SABAT©
- 🌍 Kennenlernen der Essenz von SABAT©
- 🌍 Den Blick auf das Wesentliche richten

Dauer: 2 Tage

Seminar 2

Basics SABAT©

Goal:

They are familiar with the philosophy of Sabat© and can use the essence of Sabat© for themselves.

- 🌍 *Philosophical Foundations of SABAT©*
- 🌍 *Getting to know the essence of SABAT©*
- 🌍 *Focus on the essentials*

During: 2 days



Seminar 3

Herkunft und Wurzeln - Visionsarbeit

Ziel:

Sie kennen Ihre eigene Geschichte und Herkunft und wissen, wie Ihre Werte und Überzeugungen in Ihre Vergangenheit und Ihre Zukunft beeinflussen. Sie kennen Techniken, wie Sie Ihre Klient:innen zur Visionsformulierung ermuntern.

- 🌍 Die eigene Geschichte und Herkunft erkunden – Kultur, Tradition und Erfahrungen in der Heimat
- 🌍 Identität und Zugehörigkeit – wie beeinflusst meine kulturelle Identität mein Zugehörigkeitsgefühl und mit welcher Gemeinschaft bin ich verbunden?
- 🌍 Werte und Überzeugungen – was bringe ich mit, wie beeinflussen sie mich im täglichen Leben?
- 🌍 Wo sind meine Wurzeln – Umgang mit Heimweh, Verlust, kultureller Anpassung
- 🌍 Zukunftsvision – wie kann ich meine Vergangenheit und Herkunft in meine Zukunftsvision und in neue Gemeinschaften integrieren?
- 🌍 Narrative und Lebensgeschichte – Lebensgeschichten und persönliche Narrative zum Verstehen der Bedeutung von Wurzeln und Herkunft.
- 🌍 Kulturelle Sensibilität und Empathie – vom Verständnis über die eigene Herkunft zum Verstehen anderer

Dauer: 2 Tage

Seminar 3

Origin and Roots - Vision Work

Goal:

You know your own history and background, and how your values and beliefs influence your past and future. You know techniques for encouraging your clients to formulate visions.

- 🌍 *Explore your own history and origins – culture, tradition and experiences in your home country*
- 🌍 *Identity and belonging – how does my cultural identity influence my sense of belonging and what community am I connected to?*
- 🌍 *Values and beliefs – what do I bring to the table, how do they influence me in my daily life?*
- 🌍 *Where are my roots – dealing with homesickness, loss, cultural adaptation*
- 🌍 *Vision of the future – how can I integrate my past and background into my vision of the future and into new communities?*
- 🌍 *Narratives and Life Story – Life stories and personal narratives for understanding the importance of roots and origin.*
- 🌍 *Cultural sensitivity and empathy – from understanding one's own origins to understanding others*

During: 2 days

Seminar 4

Grundlagen Coaching/Beratung

Ziel:

Sie kennen die grundlegenden Prinzipien von Coaching/Beratung, verstehen den Nutzen von Coaching/Beratung und reflektieren Ihre eigene Rolle und Herangehensweise. Sie können für sich die Frage beantworten, was Sie als Coach/Berater in die Welt tragen wollen.

- Einführung in Coaching/Beratung
 - 🌐 Definition von Coaching/Beratung und Abgrenzung zu anderen unterstützenden Berufen wie Beratung und Therapie
 - 🌐 Ziele und Nutzen von Coaching/Beratung für Einzelpersonen und Organisationen
- Grundprinzipien in Coaching/Beratung:
 - 🌐 Klärung der Aufgaben und Verantwortlichkeiten des Coaches
 - 🌐 Entwicklung einer professionellen Coaching-Haltung und Ethik
 - 🌐 Vertraulichkeit, Wertschätzung und Empathie im Coaching-Prozess
 - 🌐 Förderung von Selbstverantwortung und Selbstreflexion beim Coachee
 - 🌐 Kommunikation im Coaching: Aktives Zuhören und die Bedeutung von nonverbaler Kommunikation
 - 🌐 Die Kunst des Fragens im Coaching: offene Fragen, geschlossene Fragen, klärende Fragen
- Selbstreflexion als Coach/Berater:
 - 🌐 Identifizierung persönlicher Werte, Stärken und Entwicklungsbereiche als Coach/Berater
 - 🌐 Reflektion über die eigene Haltung und Herangehensweise im Coaching/Beratungs-Prozess
 - 🌐 Was will ich in die Welt tragen?

Dauer: 2 Tage



Seminar 4

Basics of coaching/consulting

Goal:

You will know the basic principles of coaching/consulting, understand the benefits of coaching/consulting and reflect on your own role and approach. You can answer the question for yourself what you want to bring into the world as a coach/consultant.

- Introduction to Coaching/Consulting
 - 🌐 Definition of coaching/counselling and differentiation from other supporting professions such as counselling and therapy
 - 🌐 Goals and Benefits of Coaching/Consulting for Individuals and Organizations
- Basic principles in coaching/consulting:
 - 🌐 Clarification of the tasks and responsibilities of the coach
 - 🌐 Development of a professional coaching attitude and ethics
 - 🌐 Confidentiality, appreciation and empathy in the coaching process
 - 🌐 Promotion of self-responsibility and self-reflection in the coachee
 - 🌐 Communication in coaching: Active listening and the importance of non-verbal communication
 - 🌐 The art of questioning in coaching: open questions, closed questions, clarifying questions
- Self-reflection as a coach/consultant:
 - 🌐 Identification of personal values, strengths and areas of development as a coach/consultant
 - 🌐 Reflection on one's own attitude and approach in the coaching/consulting process
 - 🌐 What do I want to bring into the world?

During: 2 days



"Wherever you are, be the soul of this place."

Rumi

Seminar 5

Zielearbeit

Ziel:

Sie erlangen die Fähigkeit, Klient:innen auf dem Weg vom Anliegen zu einer präzisen Zielformulierung zu begleiten. Sie kennen Techniken, wie Sie Ihre Klient:innen zur Zielformulierung ermuntern und ihre Selbstwirksamkeit stärken.

- Die Phasen im Beratungs-/Coachingprozess
 - 🌍 Einführung in die Phasen des Beratungs-/Coachingprozess: Auftragsklärung, Zielsetzung, Ressourcenanalyse, Lösungsfindung, Umsetzung und Evaluation
 - 🌍 Verständnis der Bedeutung jeder Phase für den Gesamtfortschritt im Beratungs-/Coachingprozess
- Vom Anliegen zum Ziel
 - 🌍 Unterscheidung zwischen Anliegen, Erwartung, Absichtserklärung, Ziel
 - 🌍 Unterscheidung zwischen oberflächlichen Zielen und tieferliegenden Bedürfnissen
 - 🌍 Identifizierung und Formulierung operationaler, präziser und inspirierender Zielformulierungen
- Schritte im Coaching-/Beratungsgespräch:
 - 🌍 Struktur eines Coaching-/Beratungsgesprächs
 - 🌍 Aufbau einer Vertrauensbasis zwischen Coach/Berater und Klient/in
 - 🌍 Erkundung des aktuellen Standpunkts und der gewünschten Zukunft des Klient/in
 - 🌍 Techniken zur Visions- und Zielformulierung, wie z.B. Skalierungsfragen, Perspektivenwechsel, Wunderfrage
 - 🌍 Umsetzung und Transfer
- Selbstwirksamkeit und Motivation
 - 🌍 Stärkung des Selbstvertrauens und der Überzeugung des Klient/in die Ziele zu erreichen
 - 🌍 Ermutigung zur Eigenverantwortung und Selbstführung

Dauer: 2 Tage



Seminar 5

Goal work

Goal:

You will gain the ability to accompany clients on their way from a concern to a precise goal formulation. You know techniques for encouraging your clients to formulate goals and strengthening their self-efficacy.

- *The phases in the consulting/coaching process*
 - 🌐 *Introduction to the phases of the consulting/coaching process: clarification of assignment, goal setting, resource analysis, solution finding, implementation and evaluation*
 - 🌐 *Understanding the importance of each phase to the overall progress in the counseling/coaching process*
- *From concern to goal*
 - 🌐 *Differentiation between concern, expectation, declaration of intent, goal*
 - 🌐 *Differentiation between superficial goals and deeper needs*
 - 🌐 *Identification and formulation of operational, precise and inspiring goal formulations*
- *Steps in the coaching/counselling session:*
 - 🌐 *Structure of a coaching/counselling session*
 - 🌐 *Building a basis of trust between coach/consultant and client*
 - 🌐 *Exploring the client's current point of view and desired future*
 - 🌐 *Techniques for formulating vision and goals, such as scaling questions, change of perspective, miracle question*
 - 🌐 *Implementation and transfer*
- *Self-efficacy and motivation*
 - 🌐 *Strengthening the client's self-confidence and conviction to achieve the goals*
 - 🌐 *Encouragement of personal responsibility and self-leadership*

During: 2 days



Seminar 6

Persönlichkeit und Psychosoziale Kompetenzen

Ziel:

Sie kennen den Unterschied zwischen Persönlichkeit, Temperament und Charakter und welche psychosozialen Kompetenzen bei der Suche nach Lösungen für die Bewältigung aktueller und zukünftiger Herausforderungen helfen.

- Unterscheidung Persönlichkeit, Temperament und Charakter
- psychosoziale Kompetenzen (lt. WHO)
 - 🌍 Problemlösefertigkeiten und Entscheidungsfähigkeit
 - 🌍 effektive Kommunikationsfertigkeiten und Beziehungsfähigkeit
 - 🌍 Selbstwahrnehmung / Achtsamkeit und Empathie
 - 🌍 kreatives und kritisches Denken
 - 🌍 Stressbewältigung und Emotionsregulation

Dauer: 2 Tage

Seminar 6

Personality and psychosocial skills

Goal:

They know the difference between personality, temperament and character and which psychosocial skills help in the search for solutions to overcome current and future challenges.

- *Distinction between personality, temperament and character*
- *Psychosocial skills (according to WHO)*
 - 🌍 *Problem-solving skills and decision-making skills*
 - 🌍 *Effective communication skills and relationship skills*
 - 🌍 *Self-awareness / mindfulness and empathy*
 - 🌍 *creative and critical thinking*
 - 🌍 *Stress management and emotion regulation*

During: 2 days



Seminar 7

Tiefenpsychologie

Ziel:

Sie erlangen einen Überblick über die Tiefenpsychologie. Sie lernen Anwendungsmöglichkeiten in Beratungssettings kennen und sind sich derer Grenzen und Risiken bewusst.

- Einführung in die Tiefenpsychologie:
 - 🌐 Grundlagen der Tiefenpsychologie und ihre Bedeutung für das Verständnis des menschlichen Verhaltens und Erlebens
 - 🌐 Kurzer Überblick über die wichtigsten Konzepte

Dauer: 2 Tage

Seminar 7

Psychology

Goal:

You will gain an overview of depth psychology. They learn about possible applications in consulting settings and are aware of their limits and risks.

- Introduction to Depth Psychology:
 - 🌐 Fundamentals of depth psychology and its significance for understanding human behavior and experience
 - 🌐 Brief overview of the most important concepts

During: 2 days



Seminar 8

Archetypenlehre

Ziel:

Sie erlangen einen Überblick über die Archetypenlehre. Sie lernen Anwendungsmöglichkeiten in Beratungssettings kennen und sind sich derer Grenzen und Risiken bewusst.

- Archetypenlehre nach Carl Gustav Jung:
 - 🌍 Erklärung des Archetypenkonzepts und seiner Rolle im menschlichen Bewusstsein
 - 🌍 Vorstellung einiger grundlegender Archetypen
- Archetypen nach Sabat©
- Anwendung in Coaching/Beratung und für persönliches Wachstum und Selbstentwicklung
- Grenzen und Risiken in Beratung-/Coaching – Abgrenzung

Dauer: 2 Tage

Seminar 8

Archetypes

Goal:

You will gain an overview of the theory of archetypes. They learn about possible applications in consulting settings and are aware of their limits and risks.

- Archetypology according to Carl Gustav Jung:
 - 🌍 Explanation of the archetype concept and its role in human consciousness
 - 🌍 Introduction to some basic archetypes
- Archetypes according to Sabat©
- Application in coaching/consulting and for personal growth and self-development
- Limits and Risks in Consulting/Coaching – Differentiation

Dauer: 2 Tage



Seminar 9

Selbstwirksamkeit, Selbstliebe

Ziel:

Sie verstehen und fördern Selbstwirksamkeit und wissen um die Bedeutung der Selbstliebe für Selbstakzeptanz.

- Selbstwirksamkeit verstehen und fördern
 - 🌍 Bedeutung für persönliches Wachstum und Entwicklung
 - 🌍 Stärkung der Selbstwirksamkeit von Coachees durch die Anerkennung und Entwicklung ihrer Fähigkeiten und Ressourcen
 - 🌍 das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit stärken
- Bedeutung von Selbstliebe
 - 🌍 Für Wohlbefinden, Ruhe in sich selbst und persönliche Entwicklung
 - 🌍 Hindernisse und Glaubenssätze
 - 🌍 Selbstakzeptanz
- Inneres Team und Heldenreise

Dauer: 2 Tage

Seminar 9

Self-efficacy, self-love

Goal:

They understand and promote self-efficacy and know about the importance of self-love for self-acceptance.

- *Understanding and promoting self-efficacy*
 - 🌍 *Importance for personal growth and development*
 - 🌍 *Strengthening the self-efficacy of coachees through the recognition and development of their skills and resources*
 1. *Strengthen confidence in one's own effectiveness*
- *Importance of self-love*
 - 🌍 *For well-being, peace in oneself and personal development*
 - 🌍 *Obstacles and beliefs*
 - 🌍 *Self-acceptance*
- *Inner Team and Hero's Journey*

During: 2 days

"The soul is defined as the principle of the unity of psychic and spiritual processes, which, however, can only be grasped empirically in individual aspects, it is thought of as an entity that brings together the conscious experiences of the ego."

Seminar 10

Biographiearbeit

Ziel:

Sie kennen das Modell des inneren Teams und der Heldenreise und können Biografiearbeit in Beratungs-/Coachings-Settings einsetzen.

- Biografiearbeit
 - 🌐 Grundlagen Biografiearbeit und ihre Bedeutung für Selbstreflexion und -entwicklung
 - 🌐 Methoden und Techniken zur Anwendung in Beratung/Coaching

Dauer: 2 Tage

Seminar 10

Biography Work

Goal:

They know the model of the inner team and the hero's journey and can use biography work in consulting/coaching settings.

- *Biography work*
 - *Basics of biography work and its significance for self-reflection and development*
 - *Methods and techniques for application in consulting/coaching*

Dauer: 2 Tage



Seminar 11

Mentales Training

Ziel:

Sie kennen wirksame Mentaltechniken zur Stressbewältigung und Entspannung zum Fokus auf Stärken statt Defiziten.

- Mentales Training
 - 🌐 Stressbewältigungstechniken
 - 🌐 Entspannungsmethoden
 - 🌐 Fokus auf Stärken und Ressourcenorientierung statt Defizitorientierung
 - 🌐 Förderung von Optimismus, Dankbarkeit und Resilienz

Dauer: 2 Tage

Seminar 11

Mentales Training

Goal:

They know effective mental techniques for stress management and relaxation to focus on strengths instead of deficits.

- *Mentales Training*
 - 🌐 *Stress management techniques*
 - 🌐 *Relaxation methods*
 - 🌐 *Focus on strengths and resource orientation instead of deficit orientation*
 - 🌐 *Promoting optimism, gratitude and resilience*

During: 2 days



Seminar 12

Resilienz und Achtsamkeit

Ziel:

Sie wissen, wie den eigenen Bedürfnissen Aufmerksamkeit geschenkt werden kann und um die Wichtigkeit von eigener Kraft und Ressourcen. Sie kennen verschiedene Achtsamkeits- und Meditationspraktiken und verstehen die Grundhaltungen und Praktiken der Resilienz.

- Den eigenen Bedürfnissen Aufmerksamkeit schenken
 - 🌱 Unterscheidung Wunsch, Bedürfnis
 - 🌱 Wertarbeit
- Der eigenen Kraft Aufmerksamkeit schenken
 - 🌱 Die eigenen Ressourcen kennen
- Die Kunst der Achtsamkeit und Meditation:
 - 🌱 Achtsamkeitspraktiken und Meditationstechniken zur Förderung der persönlichen Mitte, inneren Stärke und Stabilität
 - 🌱 Dankbarkeit
- 7 Säulen der Resilienz: Grundhaltungen und Praktiken

Dauer: 2 Tage

Seminar 12

Resilience and mindfulness

Goal:

They know how to pay attention to their own needs and the importance of their own strength and resources. They know different mindfulness and meditation practices and understand the basic attitudes and practices of resilience.

- *Paying attention to one's own needs*
 - 🌱 *Differentiation between desire and need*
 - 🌱 *Value work*
- *Pay attention to your own strength*
 - 🌱 *Know your own resources*
- *The Art of Mindfulness and Meditation:*
 - 🌱 *Mindfulness practices and meditation techniques to promote personal center, inner strength and stability*
 - 🌱 *Gratitude*
- *7 Pillars of Resilience: Basic Attitudes and Practices*

During: 2 days

Seminar 13

Kommunikation

Ziel:

Sie kennen die Grundlagen der Kommunikation sowie grundlegende Kommunikationsmodelle. Sie erlangen Kompetenz in unterschiedlichen Fragetechniken, die Sie in Coaching/Beratung einsetzen können.

- 🌐 Grundlagen der Kommunikation
- 🌐 Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun
- 🌐 Eisbergmodell – sichtbare und unsichtbare Ebenen
- 🌐 Gewaltfreie Kommunikation
- 🌐 Transaktionsanalyse
- 🌐 Aktives Zuhören
- 🌐 Fragetechniken

Dauer: 2 Tage

Seminar 13

Communication

Goal:

You will know the basics of communication as well as basic communication models. You will gain competence in various questioning techniques that you can use in coaching/consulting.

- 🌐 *Basics of communication*
- 🌐 *Communication square according to Schulz von Thun*
- 🌐 *Iceberg model – visible and invisible planes*
- 🌐 *Nonviolent communication*
- 🌐 *Transactional analysis*
- 🌐 *Active listening*
- 🌐 *Questioning techniques*

During: 2 days



Seminar 14

Konfliktmanagement und Mediation im Arbeitsumfeld

Ziel:

Sie verstehen die Arten von Konflikten sowie die Dynamik und Stufen Konflikteskalationo. Sie lernen Formen des Konfliktmanagements und der Unterstützung kennen und wissen, wie Konflikten vorgebeugt werden kann.

- 🌐 Was ist ein Konflikt?
- 🌐 Arten von Konflikten: heiße und kalte Konflikte
- 🌐 Dynamik der Konflikteskalation
- 🌐 Stufen der Konflikteskalation
- 🌐 Konflikte fördern vs. vorbeugen
- 🌐 Konfliktcoaching vs. Konfliktmediation
- 🌐 Formen der Konfliktunterstützung

Dauer: 2 Tage

Seminar 14

Conflict management and mediation in the work environment

Goal:

They understand the types of conflicts, as well as the dynamics and stages of conflict escalation. They learn about forms of conflict management and support and know how conflicts can be prevented.

- 🌐 *What is a conflict?*
- 🌐 *Types of conflicts: hot and cold conflicts*
- 🌐 *Dynamik der Konflikteskalation*
- 🌐 *Levels of conflict escalation*
- 🌐 *Konflikte fördern vs. vorbeugen*
- 🌐 *Konfliktcoaching vs. Konfliktmediation*
- 🌐 *Forms of conflict support*

During: 2 days



Seminar 15

Kreative Ausdrucksweisen: Kunsttherapie, Märchenarbeit zur Selbstentfaltung und Verwirklichung persönlicher Träume und Ziele

Ziel:

Sie kennen die Verbindung von Kunsttherapie, Tiefenpsychologie und systemischer Wissenschaft. Sie lernen den Zauber von Märchen als Methode in Coaching und Beratung kennen und wie Sie mit Symbolen und Märchenfiguren wirksam arbeiten können.

- 🌍 Grundlagen der ganzheitlichen systemischen Kunsttherapie als Begegnung mit dem Innen, das kreativ und achtsam in das Außen getragen werden möchte.
- 🌍 Kreativität als Brücke in unbemerkte Räume: die Welt von Farben, Formen, Tönen und Klängen
- 🌍 Einsatz und methodisches Arbeiten mit Märchen als Brücke zur Seele
- 🌍 Märchen als Sprache für Gefühle und Gedanken und zur Entwicklung unterschiedlicher Sichtweisen
- 🌍 Verbindung zum eigenen Lebensmärchen durch Märchenaufstellungen und Symbolarbeit

Dauer: 2 Tage

Seminar 15

Creative expressions: art therapy, fairy tale work for self-development and realization of personal dreams and goals

Goal:

They know the connection between art therapy, depth psychology and systemic science. You will learn about the magic of fairy tales as a method in coaching and consulting and how you can work effectively with symbols and fairy tale characters.

- 🌍 *Basics of holistic systemic art therapy as an encounter with the inside, which wants to be carried creatively and mindfully into the outside.*
- 🌍 *Creativity as a bridge to unnoticed spaces: the world of colours, shapes, tones and sounds*
- 🌍 *Commitment and methodical work with fairy tales as a bridge to the soul*
- 🌍 *Fairy tales as a language for feelings and thoughts and for the development of different perspectives*
- 🌍 *Connection to one's own life fairy tale through fairy tale constellations and symbolic work*

Dauer: 2 Tage

Seminar 16

Psychosomatik, die Sprache des Körpers, durch den Körper die Seele berühren. Der Vagusnerv und seine Ressourcen

Ziel:

Sie erlangen einen Überblick über die Psychosomatik und Energiearbeit und erkennen die Einheit von Körper, Geist und Seele. Sie erfahren, wie wichtig ein starker Vagusnerv für die innere Balance ist und lernen Techniken zur Stärkung kennen.

- 🌍 Grundlagen der Psychosomatik & Energiearbeit: Körper, Geist und Seele als Einheit.
- 🌍 Der Körper als Sprache der Seele: Körperreise und Wahrnehmung der inneren Botschaften.
- 🌍 Konzept der Salutogenese und Pathogenese
- 🌍 Ganzheitliche Arbeit für das Verständnis der Heilenergetik
- 🌍 Grundlagen und Einblicke in die anthroposophische Medizin
- 🌍 Der Vagusnerv als Schlüsselnerve für die Balance von Körper, Geist und Seele
- 🌍 Die seelische Komponente bei körperlichen Beschwerden und die Regulation durch einen gestärkten Vagusnerv.

Dauer: 2 Tage

Seminar 16

Psychosomatics, the language of the body, through which the body touches the soul. The vagus nerve and its resources

Goal:

You will gain an overview of psychosomatics and energy work and recognize the unity of body, mind and soul. You will learn how important a strong vagus nerve is for inner balance and learn techniques for strengthening.

- 🌍 Basics of Psychosomatics & Energy Work: Body, Mind and Soul as a Unity.
- 🌍 The body as the language of the soul: body journey and perception of inner messages.
- 🌍 Concept of Salutogenesis and Pathogenesis
- 🌍 Holistic work for the understanding of healing energetics
- 🌍 Basics and insights into anthroposophic medicine
- 🌍 The vagus nerve as a key nerve for the balance of body, mind and soul
- 🌍 The mental component of physical complaints and the regulation by a strengthened vagus nerve.

During: 2 days

Seminar 17

Kybalion und seelenzentriertes Coaching. Hermetische Lehre der sieben Lebensprinzipien

Ziel:

Sie erlangen einen Einblick in das seelenzentrierte Coaching zur Verbindung verschiedenster essenzieller Ansätze aus Wissenschaft und Spiritualität. Sie lernen praxisbezogenen Übungen kennen, wie im Körper, Geist und Seele in Gleichklang gebracht werden können.

- 🌐 Kennenlernen der sieben Lebensprinzipien, des Mysteriums Seele und Begegnung mit den Himmels- und Erdkräften.
- 🌐 Definition und achtsame Betrachtung von Mystik, Religion, Spiritualität, Wissenschaft.
- 🌐 Transpersonale Psychologie – Begegnung mit dem Ich und Selbst nach C. G. Jung
- 🌐 Heilige Geometrie - Schöpfungsmuster des Lebens und der Fülle entdecken und anwenden
- 🌐 Kennenlernen von alchemistischen Symbolen und ihrer Heilkraft
- 🌐 Die heilige Geometrie in der Natur: Grundbausteine der Natur und der Schöpfung
- 🌐 Mensch – Seele: Seelenverbindungen, Seelenbeziehungen und Entwicklungsstufen der Seele
- 🌐 Philosophie über verschiedene Bedeutungsformen und Sichtweisen der Seele im wissenschaftlichen Kontext
- 🌐 Medizin aus der Stille – Kraft und Weite im Gewahrsein erfahren

Dauer: 2 Tage



Seminar 17

Kybalion and soul-centered coaching. Hermetic Teaching of the Seven Principles of Life

Goal:

You will gain an insight into soul-centered coaching to combine a wide variety of essential approaches from science and spirituality. You will learn practical exercises on how to bring body, mind and soul into harmony.

- *Getting to know the seven principles of life, the mystery of the soul and meeting the forces of heaven and earth.*
- *Definition and mindful consideration of mysticism, religion, spirituality, science.*
- *Transpersonal Psychology – Encounter with the Self and Self according to C. G. Jung*
- *Sacred Geometry - Discovering and Applying Creation Patterns of Life and Abundance*
- *Getting to know alchemical symbols and their healing power*
- *Sacred Geometry in Nature: Basic Building Blocks of Nature and Creation*
- *Human – Soul: Soul Connections, Soul Relationships and Stages of Development of the Soul*
- *Philosophy about different forms of meaning and views of the soul in a scientific context*
- *Medicine from Silence – Experience Power and Vastness in Awareness*

During: 2 days



Seminar 18

Im Rhythmus meiner Kraft, für ein ausgewogenes und erfülltes Leben. Achtsamkeit und Meditationstechniken

Ziel:

Sie verstehen den Fluss und die Schwingung des Lebens, um Zugang zum menschlichen Potenzial zu erlangen. Sie erforschen eigene Bewegungsmöglichkeiten durch Körperarbeit und entwickeln ein eigenes Bewegungsvokabular. Durch das Wechselspiel zwischen Spannung und Loslassen erlangen Sie ein besseres Körperverständnis, mehr Balance und feinkoordinierte Fähigkeiten für mehr Leichtigkeit.

- 🌍 Fluss, Schwingung, Rhythmus als Bewegung zwischen Entstehen und Vergehen in einem sich wiederholenden Kreislauf.
- 🌍 Die eigene Kraft entdecken: „ich bin“ wird zu „ich darf einfach sein“
- 🌍 Durch Körperarbeit und Meditation noch tiefer und lustvoller in Bewegungen eintauchen.
- 🌍 Verbindung mit innerer Ästhetik zur Entwicklung eines eigenen Bewegungsvokabulars
- 🌍 Den Atem als inneren Meister erkennen
- 🌍 Spiel mit den 3 Bewegungsebenen im Raum und im Körper
- 🌍 Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis durch Achtsamkeitsübungen, bewusstes Verbinden mit dem Atem, geführte Meditationen, Dehn- und Mobilisierungs-Sequenzen aus dem Repertoire der Physiotherapie und asiatischer Behandlungstechniken.

Dauer: 2 Tage



Seminar 18

In the rhythm of my strength, for a balanced and fulfilled life.

Mindfulness and meditation techniques

Goal:

They understand the flow and vibration of life in order to access human potential. They explore their own movement possibilities through bodywork and develop their own movement vocabulary. Through the interplay between tension and letting go, you will gain a better understanding of the body, more balance and finely coordinated skills for more lightness.

- 🌀 Flow, vibration, rhythm as movement between emergence and decay in a repeating cycle.*
- 🌀 Discovering one's own power: "I am" becomes "I am simply allowed to be"*
- 🌀 Through bodywork and meditation, immerse yourself even deeper and more pleasurably in movements.*
- 🌀 Connection with inner aesthetics to develop your own movement vocabulary*
- 🌀 Recognizing the breath as an inner master*
- 🌀 Play with the 3 planes of movement in space and in the body*
- 🌀 Self-awareness and self-knowledge through mindfulness exercises, conscious connection with the breath, guided meditations, stretching and mobilization sequences from the repertoire of physiotherapy and Asian treatment techniques.*

Dauer: 2 Tage



Seminar 19

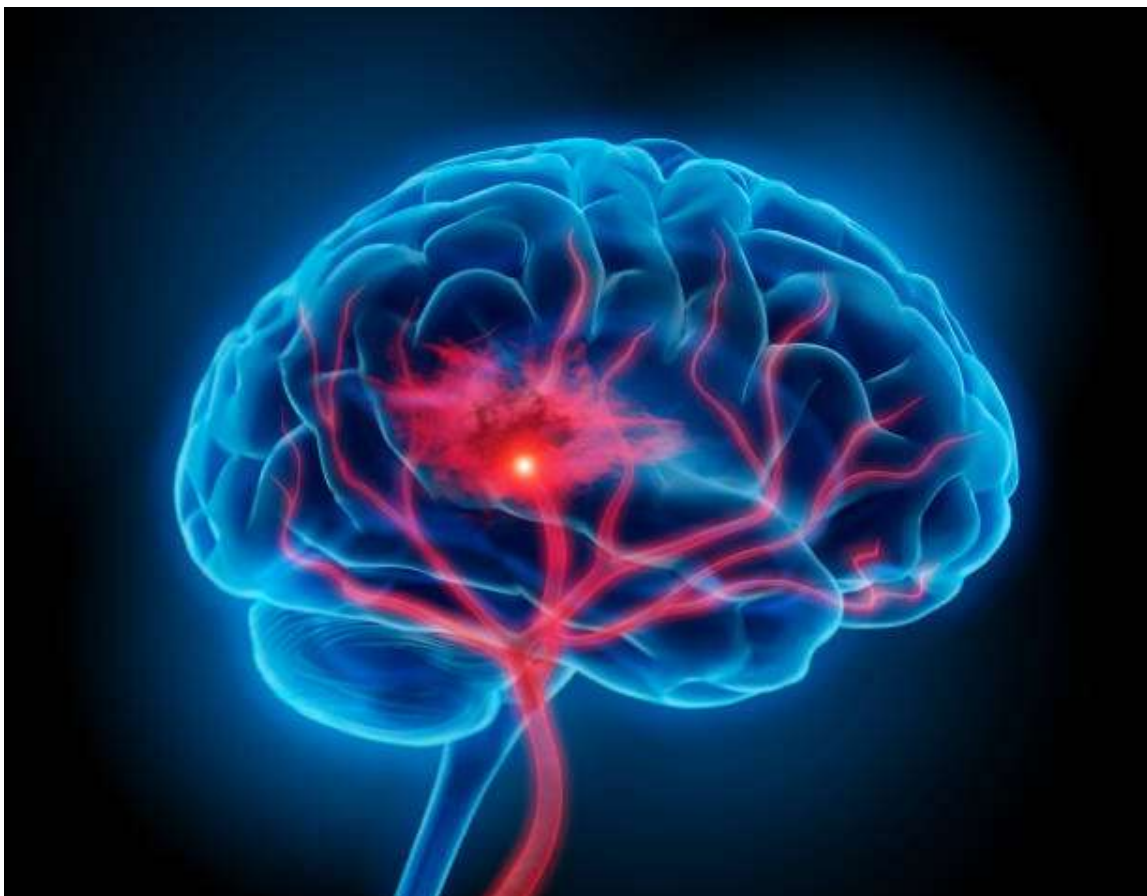
Lebendige Reise durchs Gehirn – Seele und Gehirn, Herz und Verstand. Neurowissenschaft und Hochsensibilität

Ziel:

Sie machen eine Reise durch das Gehirn und lernen die Funktionsweise, Reaktionen und Anforderungen kennen. Sie entdecken dabei, wie Hochsensibilität wirkt und lernen wertvolle Techniken kennen, um im Alltag einen achtsamen Umgang damit zu finden.

- 🌐 Definition „Neuro-Wissenschaften“ und Hochsensibilität
- 🌐 Neurokognitive Abläufe und Funktionsweise des Gehirns: Neuroplastizität versus Neurorigidität, Gehirnfrequenzen, Botenstoffe, limbisches System,
- 🌐 Gehirnreaktionen und Anforderungen
- 🌐 Wie Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen entstehen
- 🌐 Unsere Sinne: Sinneslehre nach Rudolf Steiner
- 🌐 Grundlagen der Entwicklungspsychologie
- 🌐 Emotionen und Emotionstheorie
- 🌐 Pränatale Entwicklungen und die Bedeutung von Geburt
- 🌐 In diesem Seminar machen wir erweiternd eine Reise durch das Gehirn. Wir entdecken dabei, wie Hochsensibilität wirkt und lernen wertvolle Techniken, um im Alltag mit Hochsensibilität einen achtsamen Umgang zu finden.

Dauer: 2 Tage



Seminar 19

A living journey through the brain – soul and brain, heart and mind. Neuroscience and High Sensitivity

Goal:

They take a journey through the brain and learn about the way they work, react and get to know their requirements. They discover how high sensitivity works and learn valuable techniques to find a mindful approach to it in everyday life.

- 🌐 Definition of "neuroscience" and high sensitivity*
- 🌐 Neurocognitive processes and functioning of the brain: neuroplasticity versus neuro rigidity, brain frequencies, messenger substances, limbic system,*
- 🌐 Brain Responses and Demands*
- 🌐 How thoughts, feelings and perceptions arise*
- 🌐 Our Senses: Sensory Theory according to Rudolf Steiner*
- 🌐 Fundamentals of Developmental Psychology*
- 🌐 Emotions and Emotion Theory*
- 🌐 Prenatal developments and the importance of childbirth*
- 🌐 In this seminar we will take a journey through the brain. We discover how high sensitivity works and learn valuable techniques to find a mindful way of dealing with high sensitivity in everyday life.*

Duration: 2 days



Seminar 20

Abschluss. Präsentation der Abschlussarbeiten. Zertifikatsverleihung

Bei den Abschlusstagen werden die Reflexionsarbeiten sowie die Gruppenübungen der Studierenden präsentiert.

Ebenso findet an diesen Tagen die Zertifikatsverleihung statt.

Dauer: 2 Tage

Seminar 20

Graduation. Presentation of the theses. Certificate award

On the final days, the reflection work and the group exercises of the students are presented.

The certificate ceremony will also take place on these days.

Dauer: 2 Tage



The background is a vibrant, abstract painting. At the top center, there is a pink, teardrop-shaped object that appears to be emitting a beam of light or energy downwards. This beam is surrounded by a dense field of radiating lines in shades of green, blue, and yellow, creating a sense of depth and movement. The overall composition is dynamic and colorful, with a focus on the central pink shape and the radiating lines.

*“Listen to your heart.
Follow your soul.
Your heart knows your
way.”*