

Veränderungswünsche lustvoll anpacken! Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell

Veränderungswünsche sind oft das große Thema zu Beginn des Jahres. Die ganze Zeit liegt noch vor uns. Die Auszeit zwischen den Jahren hat uns ermutigt, Neues anzugehen.

Mit der Suche nach neuen Zielen taucht aber gleichzeitig auch die Erfahrung auf, dass es an manchen Stellen nicht gelungen ist, die gewünschten Veränderungen in die Realität zu bringen. Was tun? Mehr Energie in das Wollen stecken? Mehr Disziplin aufbringen oder die Ziele anpassen?

Das Zürcher Ressourcenmodell geht den Weg über die Integration des Unbewussten und zeigt in kleinen Schritten, wie ein Ziel entwickelt werden kann, in dem so viel Energie steckt, dass es wie ein Magnet wirkt, der uns quasi wie von selbst in die gewünschte Richtung zieht. Selbstregulierung anstatt Selbstkontrolle – das ist das Motto des Zürcher Ressourcenmodells.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Lust haben, an einem eigenen Vorhaben zu arbeiten und bereit sind, sich auf eine persönliche Auseinandersetzung einzulassen. Dabei steht neben Informationen zum Zürcher Ressourcenmodell die Praxis im Vordergrund.

| | |
|---------------------|---|
| Referentin: | Ariella Pavoni, Dipl. Pädagogin, Supervisorin und Coach (Psychodrama) |
| Teilnehmerzahl: | max. 15 Personen |
| Termin: | Mittwoch, 29. Januar 2020 |
| Dauer des Seminars: | 9.30 bis 17.30 Uhr |
| Ort: | Ökumenisches Haus der Begegnung, Schwalbenweg 7, 71334 Waiblingen |
| Kosten: | 65,- Euro |

Bildung die
Sinn macht



Evang. Kreisbildungswerk
Rems-Murr

Ideen verwirklichen! Einführung in die Projektschmiede

Sie haben in Ihrem beruflichen oder privaten Kontext eine Idee und möchten diese endlich umsetzen. Sie engagieren sich im Bereich der Quartiersentwicklung und möchten einen Schritt weiterkommen. Sie denken darüber nach, wie aus der Idee ein Projekt werden könnte, wie Sie am besten starten, was Sie noch bedenken müssen und wen oder was Sie noch zur Unterstützung brauchen.

Hier setzt die Projektschmiede an. Sie ist eine interessante und effektive Methode zur Umsetzung von Projekten. Sie haben im Rahmen der Projektschmiede die Möglichkeit, folgende Fragen zu klären: Wo stehe ich mit meiner Idee oder dem Projekt? Worum geht es wirklich? Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Was soll mit dem Projekt bewegt werden? Wen braucht es dazu? Wie lade ich zum Mitgestalten ein? Wie kommen alle ins Handeln? Was ist der erste Schritt?

Wir arbeiten an einem konkreten Beispiel, so dass jede und jeder alle Schritte exemplarisch durchführen und auf die eigene Situation übertragen kann. Die Projektschmiede richtet sich an all diejenigen, die schon mit einem Projekt befasst sind oder in absehbarer Zeit eine Idee verwirklichen möchten. Im Seminar können zwei Projekte bearbeitet werden und Sie lernen die verschiedenen Schritte der Projektschmiede als Instrument für Ihre Arbeit kennen. Wir freuen uns auf das gemeinsame Schmieden!

| | |
|---------------------|---|
| Referentinnen: | Karola Vollmer, Dipl. Theologin, Dipl. Pädagogin und Nadja Graeser, Erwachsenenbildnerin und pädagogische Referentin der EA EW |
| Teilnehmerzahl: | max. 15 Personen |
| Termin: | Donnerstag, 20. Februar 2020 |
| Dauer des Seminars: | 9.30 bis 17.30 Uhr |
| Ort: | Hospitalhof Stuttgart, Büchsenstr. 33, 70174 Stuttgart-Mitte |
| Kosten: | 65,- Euro |



Gut bei sich – durch innere Klarheit stressfrei arbeiten

Stress - das bedeutet Druck, Hetze, Anspannung und schlechtes Gewissen. Von der „normalen“ Alltagshetze über innere Unruhe bis zu Erschöpfung und Burn-Out – die Erfahrung von Stress ist allgegenwärtig. Das Problem: weil alle gestresst sind, wird Stress akzeptiert. Doch Stress ist nicht akzeptabel. Stress ist nicht nur ungesund, sondern er schwächt das Selbstvertrauen und mindert echte Leistungsfähigkeit.

In dieser Fortbildung lernen Sie Wege kennen, wie Sie Ihr eigenes Stress-Verhalten genauer wahrnehmen und einen leichten und effektiven Arbeitsstil kultivieren können. Das hat mit zuerst mit Körperwahrnehmung und der Erkennen des gesunden Maßes zu tun. Dann führt es Sie zur Frage nach Ansprüchen und Erwartungen einerseits und Motivation und Engagement andererseits: Was sollen, was können und was wollen Sie tun? Wo sind die Grenzen? Wie balancieren Sie das Notwendige mit dem Möglichen aus? Hier geht es auch darum, dass Sie sich nach außen selbstbewusst vertreten, rechtzeitig nein sagen und sinnvolle Prioritäten setzen lernen.

Die Fortbildung verbindet theoretische Impulse mit Reflexion, körperbezogene Selbsterfahrung auf der Basis der Alexander-Technik mit Austausch, Feedback und Begegnung. Sie erfahren, wie Sie die Leichtigkeit und Wohlbefinden zurück in Ihr Arbeitsleben bringen und an den Herausforderungen Ihres beruflichen Lebens innerlich wachsen können.

| | |
|---------------------|--|
| Referentin: | Guido Ingendaay, Coach und Trainer für persönliche Entwicklung und Kommunikation |
| Teilnehmerzahl: | max. 15 Personen |
| Termin: | Donnerstag, 26. März 2020 |
| Dauer des Seminars: | 9.30 bis 17.30 Uhr |
| Ort: | Pavillon der evangelischen Stadtkirche, zwischen Haupt- und Pfarrstraße, 73033 Göppingen |
| Kosten: | 65,- Euro |

**Bildung die
Sinn macht**



Evangelische Erwachsenen-
bildung Göppingen

Gute Fragen – ein Schlüssel zu erfolgreicher Kommunikation.

Aus welchem Grund hört man als erwachsene Person auf neugierig Fragen zu stellen und genau hinzuhören? Welche Chancen vergeben wir dadurch und was wäre möglich, wenn wir ganz neue Fragen stellen, aufrichtig beim Gegenüber sind und uns nicht mit der ersten Antwort zufriedengeben?

Erinnern Sie sich noch an die Sesamstraße?

„Der, die, das, ... wer, wie, was, ... wieso weshalb warum? Wer nicht fragt bleibt dumm. Tausend tolle Sachen, die gibt es überall zu sehen, manchmal muss man fragen, um sie zu verstehen...!“

Ein Kinderlied, das zentrale Kernaussagen beinhaltet, denen wir im Seminar auf den Grund gehen werden. Das Seminar verleiht dem Fragen-stellen neuen Glanz. Es betrachtet das Nachfragen als erlernbare Technik, gleichzeitig geht es um die persönliche Haltung.

Inhalte:

- Systemische Fragestellungen kennenlernen und ausprobieren.
- Fragen oder Sagen – die eigenen Handlungstendenzen kennen und entwickeln.
- Fragen auf den Grund gehen – welche Fragen machen Ihre Kommunikation noch ein Stück erfolgreicher?

Methodik:

- Input – Neues erfahren: Kurzweilig und gut dosiert
- Üben und Ausprobieren: Unverkrampt und mit viel Freude
- Diskutieren und Entwickeln: Gemeinsam in kleinen und größeren Gruppen
- Auf Wichtiges und Hilfreiches schauen: Fokussiert und zum Mitnehmen

Referent: Melina Savvidis, Systemischer Coach und Prozessgestalterin,
Erwachsenenbildnerin M.A.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: Donnerstag, 29. April 2020

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Laterne,
Marktplatz 18 A, 73728 Esslingen / Neckar

Kosten: 65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelisches Bildungswerk
im Landkreis Esslingen

Stimme – Ausdruck – Präsenz

In geschützter und humorvoller Atmosphäre eröffnet sich im spielerischen Umgang mit unserer Stimme und unserer Bewegung ein einfacher und direkter Zugang zu unserer Lebensfreude und unseren Kraftquellen.

Wir nutzen die Stimmarbeit und unsere Bewegung, um uns mit unserer ursprünglichen Lebendigkeit zu verbinden, unsere Wahrnehmung zu verfeinern, Klarheit zu schaffen und damit unsere Präsenz zu stärken.

Inhalte des Seminars:

- Vorhandene Stärken festigen und weiterentwickeln
- Raum für laut – leise, gemeinsam – individuell, harmonisch – chaotisch
- Entdecken individueller Ausdruckskraft und Lebendigkeit
- Körpersprache, Präsenz und Präsentation
- Humorvoller Umgang mit schwierigen Situationen

Referentin: Beate Herre, Lehrerin (Psychologie und Sport), Psychotherapie (HPG),
Integrative Bewegungs- und Tanztherapeutin

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: Freitag, 15. Mai 2020

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Marktplatz 8, 71634 Ludwigsburg

Kosten: 65,- Euro



Kühler Kopf in heißen Phasen Strategien für aktive Stressbewältigung und Entspannung

Stress – ein Alltagsphänomen. Selbst bei bester Planung bleibt doch oft ein Anteil, mit dem wir uns auseinandersetzen müssen. In diesem Seminar identifizieren Sie Ihre persönlichen Auslöser von Stress. Sie erkennen Ansatzpunkte um Stress von Vorneherein zu verhindern. Unter anderem dient hier Entspannung als eine wesentliche Grundfertigkeit, um Dauerbelastung zu durchbrechen. Sie finden Ihr persönliches Repertoire an (mentalene wie körperlichen) Methoden und Übungen um in stressvollen Situationen Gelassenheit zu bewahren und Ihre Denk- und Handlungsfähigkeit zu erhalten. Langfristig schützen Sie so Ihre Motivation, Ihre Kreativität, Ihre Leistungsfreude und Ihr seelisches wie körperliches Wohlbefinden. Im Wechsel mit theoretischen Anteilen und Zeiten zur Selbstreflexion, begleiten uns dabei nachvollziehbare, praktische Übungen und Bewegungseinheiten durch den Tag. Freuen Sie sich auf einen erkenntnisreichen und im Wortsinn auch ‚bewegten‘ Tag!

- Inhalte:
- Das Phänomen Stress – Auslöser und klassische Mechanismen
 - „Ändern was sich ändern lässt“ – Vermeidbare Stressoren erkennen und entschärfen – mental, organisatorisch und physisch...
 - „Stress entsteht im Kopf?“ – Umdenken und förderliche Gedanken. Eigene Bewertungen, Einstellungen, Vorstellungen reflektieren, den ‚Streitwert‘ bestimmen, Ärger ‚planen‘
 - Stressfreiere Gestaltung von Situationen und Rahmenbedingungen, wie z. B. in Kommunikation, Organisation / Zeitplanung, Gestaltung von Beziehungen, etc.
 - „Rituale und Techniken, die mir gut tun...“ Körperlich-seelische Entspannung durch mentale und praktische Bewegungs- und Entspannungsübungen.
 - Soforthilfe wenn's brennt – Entschleunigung, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungslenkung, Imaginationsübungen, ‚Stufen-Entspannung‘ und mehr

Referentin: Anke Deiß, Dipl. Pädagogin, Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: Donnerstag, 25. Juni 2020

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Augustinus-Gemeindehaus, Gemeindehausstraße 7
73525 Schwäbisch Gmünd

Kosten: 65,- Euro

Kompetent und gelassen – gesund älter werden im Beruf

Sie stehen schon länger im Arbeitsleben und haben viele Veränderungen und Entwicklungen mit vollzogen. Es ist Ihnen wichtig, auch weiterhin Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen in Ihre Arbeit einbringen zu können. Gleichzeitig merken Sie, dass Sie manches mehr Kraft kostet als früher.

Damit Ihre Gesundheit und die Freude an der Arbeit erhalten bleiben, ist es wichtig, die Veränderungen durch zunehmende Lebensjahre zu reflektieren und die Arbeit in manchen Punkten neu zu gestalten. Ein achtsamer Umgang mit der Arbeit und der eigenen Gesundheit werden dabei immer wichtiger.

- Inhalte:
- Die Arbeitsfähigkeit erhalten
 - Ressourcen aus der eigenen Biografie und Kraftquellen sinnvoll nutzen
 - Belastungen vermindern, Umgang mit Stress
 - Den beruflichen Alltag entspannter gestalten
 - Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung

Referent: Sabine Stövhase, Dipl. Sozialpädagogin, systemischer Coach
und Trainerin für Biografiearbeit

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: **Donnerstag, 16. Juli 2020**

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Bahnhofstraße 75,
73312 Geislingen/Steige

Kosten: 65,- Euro



**Bildung die
Sinn macht**

Evangelische Erwachsenenbildung
im Kirchenbezirk Geislingen

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – eine Einführung

„Du kannst Recht haben oder glücklich sein.“

M. B. Rosenberg

Wertschätzend miteinander zu kommunizieren ist ein Wunsch, den heute viele Menschen teilen. Vor allem, wenn es Konflikte und Missverständnisse gibt. Wie wäre es, wenn Sie das nächste Mal zum Beispiel Ihren Ärger, der manchmal in einem Missverständnis mündet, so auflösen könnten, dass am Ende alle für dieses Missverständnis dankbar sind?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet uns genau diese Möglichkeit. Mit den 4 Schritten, die Sie in diesem Seminar kennenlernen werden, gelingt es Ihnen in der Begegnung mit anderen Menschen, zum Beispiel Ihren Ärger als Hinweis auf Ihre Bedürfnisse - und die Ihres Gegenübers - zu sehen. Damit wird eine wertschätzende Kommunikation möglich, die uns verbindet statt zu trennen.

Inhalt: In diesem Seminar ...

- lernen Sie die 4 Schritte der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen
- erfahren Sie etwas über Ihre eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten diese zu verwirklichen.

Methoden: Input, Gruppen und Einzelarbeit, Selbstreflexion und Austausch.

| | |
|---------------------|---|
| Referentin: | Birgit Opielka, Dipl. Soziologin, Personal- und Organisationsentwicklerin, Mediatorin und Coach |
| Teilnehmerzahl: | max. 15 Personen |
| Termin: | Mittwoch, 23. September 2020 |
| Dauer des Seminars: | 9.30 bis 17.30 Uhr |
| Ort: | Ev. Tagungsstätte Haus Bittenhalde, Kurzensteige 29, 72469 Meßstetten-Tieringen (mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar) |
| Kosten: | 65,- Euro |

haus
BITTENHALDE
erleben tagen feiern

Vom Konflikt zur Klärung – schwierige Gespräche souverän führen

Keiner will sie, alle brauchen sie – die schwierigen Gespräche! Wer will sich schon mit Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten streiten?! Und doch ist es gefährlich, den Kompass einfach auf Harmonie zu stellen und zu hoffen, dass alles gut wird. Denn auch die kontroversen Themen brauchen Raum. Nur durch offene Auseinandersetzung lassen sich Interessensunterschiede klären, Themen erörtern und Beziehungen vertiefen. Mensch braucht Disharmonie für echtes Miteinander!

In dieser Fortbildung erweitern Sie Ihre Wahrnehmung für den guten Sinn zwischenmenschlicher Störungen und Irritationen. Sie lernen Konfliktauslöser und -ursachen unterscheiden und klären Ihren Blick auf das Konfliktgeschehen. Sie erfahren, wie Sie das heiße Eisen anpacken können, ohne sich die Finger zu verbrennen, und die Worte so zu wählen, dass die Beziehung vertieft und die Sache geklärt wird. Sie reflektieren eigene beruflicher oder privater Alltagssituationen und probieren aus, wie es sich anfühlt und wie es klingt, mehr echte Begegnung zu wagen!

Die Fortbildung verbindet auf lebendige Weise theoretische Impulse mit Reflexion, Austausch, Feedback und Praxis. Sie stärken Ihre Fähigkeit zu authentischer Begegnung und konstruktiver Auseinandersetzung und bekommen Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung.

| | |
|---------------------|--|
| Referent: | Guido Ingendaay, Coach und Trainer für persönliche Entwicklung und Kommunikation |
| Teilnehmerzahl: | max. 15 Personen |
| Termin: | Donnerstag, 22. Oktober 2020 |
| Dauer des Seminars: | 9.30 bis 17.30 Uhr |
| Ort: | Evangelisches Gemeindezentrum, Kirchgasse 18, 72108 Rottenburg |
| Kosten: | 65,- Euro |



**Bildung die
Sinn macht**

Evangelisches Kreisbildungswerk
Tübingen

Kreativer kommunizieren: Intuition, Humor und Spontaneität erfolgreich einsetzen

Humor und Phantasie in menschlichen Beziehungen tun gut und wirken als Entstresser. Aber wer kennt das nicht? „Hinterher“ fallen einem noch die tollsten Bemerkungen ein.

Das Seminar hat das „Vorher“ im Blick. Es lässt sich üben, den verneinenden Intellekt zu überlisten und den spontanen Einfällen mehr zu vertrauen. Unter anderem mit Methoden des Improvisationstheaters wird geübt, phantasievoller, schlagfertiger und humorvoller zu kommunizieren.

Es geht im Seminar auch um Humor- und Spontanitätsskiller: Das Recht haben, sich selbst zu wichtig zu nehmen und die Dinge tragisch zu nehmen.

Es ist in Ordnung, wenn wir planen und organisieren. Aber Planung ist nicht alles, den Rest müssen Sie improvisieren. Ordnung ist das halbe Leben – aber alles Wesentliche ist ungeplant.

| | |
|---------------------|---|
| Referentin: | Andreas Wulf, Politologe, Kommunikationstrainer, Improvisationsschauspieler |
| Teilnehmerzahl: | max. 15 Personen |
| Termin: | Donnerstag, 19. November 2020 |
| Dauer des Seminars: | 9.30 bis 17.30 Uhr |
| Ort: | Haus der Begegnung Leonberg, Eltinger Straße 23, 71229 Leonberg |
| Kosten: | 65,- Euro |

Bildung die
Sinn macht



Evang. Erwachsenenbildung
im Kirchenbezirk Leonberg