



Seminare und Fachfortbildungen bei Bildungsträgern für 2018:

1. Impulse e.V. Schule für freie Gesundheitsberufe, Rubensstr. 20 a, 42329 Wuppertal

Informationen zu Seminarinhalten und Preisen unter: www.impulse-schule.de

Seminaranmeldung schriftlich bis spätestens 14 Tage vor dem Seminartermin bei Impulse Wuppertal per Post, Internet-Formular oder per FAX: 0202/73954-12.

Folgende 2-tägige Fachfortbildungen von mir werden 2018 angeboten:

21. und 22.04.2018 „Gehirngerecht lernen“

Den Begriff des gehirngerechten Lernens prägte insbesondere Vera F. Birkenbihl. Lernen beinhaltet die Aufnahme, Verarbeitung und Auswahl von Informationen sowie – besonders wichtig – deren Speicherung und Abruf. In der Schule haben wir oft für Tests und Klausuren gelernt, und damit für kurzfristige, erfolgsorientierte Kenntnis-Abfragen, ohne das Gelernte wirklich verstanden zu haben und somit zukünftig auch sinnvoll anwenden zu können. Inzwischen haben Neurobiologen erforscht, dass sog. „Pauken“ keine nachhaltigen – messbaren – Spuren im Gehirn hinterlässt. Vielmehr verursacht es Stress für den Lernenden, der sich zusätzlich negativ auf unser Gehirn und unser Gedächtnis auswirkt. Wollen wir die Funktionsweise unseres Gehirns effektiv für das Lernen nutzen, sollten wir es anregen, Informationen so zu speichern, dass sie gut und langfristig wieder abrufbar sind. Dazu können wir verschiedene Strategien einsetzen. Einige davon werden im Seminar vermittelt.

Zeiten: Samstag 11:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag 10:00 bis 12:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

08. und 09.09.2018 „Soziales Panorama“

Soziale Beziehungen sind sehr häufig der Grund von Problemen in der Partnerschaft, zwischen Eltern und Kindern und auch in Firmen und Betrieben.

Es sind jedoch nicht wirklich die Anderen, mit denen wir streiten, die wir lieben und vor denen wir uns fürchten. Es sind unsere Vorstellungen von den Anderen und von uns selbst, die wir selbst geschaffen haben in Form von (inneren) Bildern und Gedanken. Sie prägen die Wahrnehmung unserer selbst und der Welt, die uns umgibt. Sie bestimmen unsere Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit oder von Angst und Verunsicherung und wirken sich damit auch auf unser Sozialverhalten aus.

Im Seminar erfahren und üben Sie, wie Sie sich selbst und anderen effektiv dabei helfen können...

- ❖ unangenehme Gefühle zu reduzieren, um Situationen oder Gespräche aufbauend gestalten zu können
- ❖ und hindernde und einengende Beziehungen zu klären, zu regulieren und auf Augenhöhe zu bringen.

Neben der theoretischen Darstellung der Methode des Sozialen Panoramas werden im Seminar vertiefende Übungen angeboten, da es in der Beratung anderer Menschen hilfreich ist, die Wirkung der Methoden, die wir anwenden möchten, selbst erfahren zu haben. Es sollte deshalb die Bereitschaft bestehen zu Selbsterfahrung und persönlicher Veränderungsarbeit.

Zeiten: Samstag 11:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag 10:00 bis 12:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

2. Volkshochschule Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, 58644 Iserlohn



Informationen zu Seminarinhalten und Preisen unter: <https://vhs.iserlohn.de>

Seminaranmeldung schriftlich bis spätestens 14 Tage vor dem Seminartermin bei der VHS Iserlohn per Post oder Internet-Formular

05.05.2018 „Mentale Blockaden erkennen und auflösen“

Unsere Gedanken haben eine ganz besondere Macht über uns und unser Leben. Sie können unterstützend wirken, sie können uns aber auch einschränken, sogar blockieren. Hinderliche Gedanken kennen wir alle: „Das ist nichts für Männer / Frauen“, oder „Wenn ich Nein sage, werde ich nicht mehr geliebt.“

Ganz oft belasten uns nicht die Situation an sich, sondern unsere Gedanken darüber. Wir können sogar in eine Spirale negativer Gedanken geraten, die auch unsere Gefühle mit herabzieht.

Im Seminar erfahren Sie die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühl und Körpersymptomen. Sie lernen praktische Methoden, wie Sie

- Situationen aus einem anderen Blickwinkel betrachten und
- hinderliche Denkmuster erkennen, logisch überprüfen und neutralisieren können.

Zeiten: Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr **Kosten:** 40,00 €

15.09.2018 „Ich bin wertvoll! Selbstvertrauen gewinnen“

Glauben wir, liebenswert und wertvoll zu sein - trotz der Fehler und Schwächen, die wir haben?

Viele von uns haben als Kind anderes erfahren: Wir wurden mit anderen Kindern verglichen, kritisiert oder gar abgelehnt. Fehler und Schwächen wurden hervorgehoben, Stärken ignoriert. Sie waren selbstverständlich. Diese Art der Bewertungen haben wir oft so verinnerlicht, dass wir uns selbst gegenüber sehr kritisch sehen. Wir setzen uns unter Druck, um anderen zu gefallen und lassen uns vom Urteil und Lob anderer beeinflussen.

All das belastet unser Selbstbewusstsein. **Halten wir uns für minderwertig, können wir nicht selbstsicher auftreten!** Wie wäre es mit einem Perspektivwechsel?! In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, dies auszuprobieren!

Zeiten: Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr **Kosten:** 40,00 €

10.11.2018 „Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen“

Jeder Mensch hat eigene Grenzen - und viele Gründe, weshalb er zulässt, dass er selbst oder andere sie überschreitet. Viele alte Erfahrungen oder Einstellungen hindern uns daran, „Nein!“ zu sagen und uns so immer wieder zu überlasten. Dazu gehören u.a. die Angst vor Konflikten oder die Sorge vor Ausgrenzung.

Grenzen setzen können ist jedoch Voraussetzung, wenn wir gut für uns sorgen und uns schützen wollen.

In diesem Seminar lernen Sie sich selbst und Ihre Grenzen besser kennen. Sie können einengende Denkmuster überprüfen und verändern, wenn Sie dies möchten. Sie lernen neue Sichtweisen kennen und können in praktischen Übungen verschiedene Methoden testen, wie Sie Grenzen setzen. Das eröffnet Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten.

Zeiten: Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr **Kosten:** 40,00 €