

# Seminarangebote

## Überblick

Zu jedem der Seminarthemen kann ergänzend oder alternativ ein **Informationsabend** mit kleinen theoretischen Einheiten und praktischen Übungen angeboten werden. Dauer ca. 1,5 Stunden

### Selbstwirksamer Umgang mit Emotionen

„Gefühlen eine Gestalt geben“

**Ziel** des Seminars ist es, die eigenen emotionalen Anteile zu erkennen und zu analysieren. Dadurch wird es möglich, Gefühlsaffekte und entsprechende Reaktionen bei Bedarf zu steuern und (mit) zu gestalten.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### Von der Innen- zur Außenwahrnehmung

„Mein Leben, die Anderen und Ich“

**Ziel** des Seminars ist es, sich über die Entstehung von Annahmen, (Vor-)Urteilen und Selbstbewertung im Umgang mit der sozialen Umgebung bewusst zu werden. Im Anschluss werden individuelle Lösungen entwickelt, um neue stärkende Verhaltensweisen zu etablieren.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### Tägliches Anti-Stress-Training

„Ich schaffe mir einen glücklichen Alltag!“

**Ziel** des Seminars ist es, für den Alltag individuelle Handlungsoptionen zu entwickeln, mit denen selbst in anstrengenden Zeiten zuverlässig minimale „Glückseinheiten“ geschaffen werden und dadurch gezielt entspannte Momente zu erwirken.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### Leben in der Balance

„Beruf, Familie und Privatleben in Einklang bringen“

**Ziel** des Seminars ist es, die eigene Lebenssituation dahingehend zu untersuchen, inwieweit Arbeit, Familie und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Im Anschluss daran werden konkret machbare Schritte entwickelt, wie erste „Verbesserungen“ direkt umgesetzt werden können.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten – möglich und sinnvoll ist auch eine fortlaufende Gruppe (ca. 6 Treffen)

### „Ich schreib dann mal!“ (Beruf)

Kreative Schreibtechniken für den Beruf

**Ziel** des Seminars ist es, für das berufliche Schreiben – vom Protokoll über Broschüre und Flyer bis hin zum Geschäftsbericht – Techniken, Tricks und Übungen zu erlernen. Dadurch wird der Schreibprozess erleichtert, Schreibblockaden lösen sich und die „richtigen“ Worte kommen auf das Papier.

**Dauer:** 4 x 2 Unterrichtseinheiten

### „Ich schreib dann mal!“ (Privat)

Kreative Schreibtechniken für das Privatleben

**Ziel** des Seminars ist es, für den privaten Gebrauch – Brief, Tagebuch, biographisches Schreiben – eine hilfreiche Leichtigkeit zu gewinnen und damit Zugang zu der eigenen Sprache zu erlangen.

**Dauer:** 4 x 2 Unterrichtseinheiten