

## Seminarangebote *Überblick*

### **“Gefühlen eine Gestalt geben“**

*aktiv auf die eigene Gefühlswelt einwirken*

**Ziel** des Seminars ist es, die eigenen emotionalen Anteile soweit kennenzulernen, dass es möglich wird, mit ihnen in Kontakt zu treten und dadurch aktiv auf die Gefühlswelt einzuwirken.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### **“Mein Leben, die Anderen und Ich“**

*die eigene Rolle finden*

**Ziel** des Seminars ist es, sich über die eigenen Außen- und Innenwahrnehmungen bewusst zu werden und dadurch Ideen zu entwickeln, wie neue stärkende Verhaltensweisen etabliert werden können.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### **“Glücklicher Alltag“**

*das tägliche Leben mitgestalten*

**Ziel** des Seminars ist es, für den Alltag individuelle Handlungsoptionen zu entwickeln, mit denen selbst in anstrengenden Zeiten zuverlässig Glücksmomente geschaffen werden.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### **“Mein Leben: Jetzt!“**

*Klarheit über die eigenen Lebensinhalte und –ideen*

**Ziel** des Seminars ist es, die aktuellen Lebensinhalte und –wünsche zu erkennen und sich von überholten Vorstellungen, Verhaltensweisen und Kontakten zu verabschieden, um neue Lebensideen zu entwickeln.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### **“Alles unter einem Hut“**

*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 und dementsprechend Änderungsoptionen hin zu einer besseren Balance zu entwickeln.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten

### **“Das geht ja doch!“**

*Der Ideenzirkel*

**Ziel** des Seminars ist es, für vermeintlich unerreichbare Träume und Ziele konkrete Lösungsoptionen zu erhalten und erste konkrete Handlungsschritte zu definieren.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten