

Anerkanntes und lizenziertes Lehrinstitut ECA (European Coaching Association e.V.)
Unsere Absolventen erhalten zusätzlich das Zertifikat „ausgebildet als Coach nach den
Richtlinien der ECA“



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

THEMENSPEZIFISCHE SEMINARE FÜR PERSONEN MIT
EINER BEHINDERUNG



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------|--|----|
| 1 | Unsere Werte | 3 |
| 2 | Daten der Seminare | 4 |
| 3 | Themenspezifische Seminare | 9 |
| 3.1 | Wer bin ich, was sind meine Stärken-Schwächen, welche Kompetenzen darf/will ich noch entwickeln? | 9 |
| 3.2 | Starke Beziehungen leben – im Privatleben wie bei der Arbeit..... | 9 |
| 3.3 | Was sind meine persönlichen Ziele? Wie kann ich diese erreichen? Wie aktiviere und nutze ich meine Stärken?..... | 10 |
| 3.4 | Eigenständigkeit/Selbstbestimmung/Selbstverantwortung/Entscheidungen treffen .. | 10 |
| 3.5 | Wie beeinflusst das, was ich denke, mein Leben | 10 |
| 3.6 | Innere Einsamkeit..... | 10 |
| 3.7 | Umgang mit deinen Ängsten | 11 |
| 3.8 | Ich fühle mich oft traurig, betrübt, was kann ich tun?..... | 11 |
| 3.9 | Wohin mit meiner Wut? | 11 |
| 3.10 | Grenzen setzen - Vertrauen lernen | 11 |
| 3.11 | Umgang mit Stress | 11 |
| 3.12 | Kommunikation allgemein und in Konfliktsituationen | 12 |
| 4 | Anmeldeformular | 13 |

1 Unsere Werte

Credo - so wollen wir sein



einzigartig, qualitätsbewusst, engagiert,
authentisch, korrekt und lösungsorientiert

Breitgefächertes Angebot an themenspezifischen Seminaren.



2 Daten der Seminare

| | |
|---|---|
| <p>Wer bin ich, was sind meine Stärken-Schwächen, welche Kompetenzen darf/will ich noch entwickeln?</p> <p>Unterschiedliche Menschen, alle sind gleichwertig</p> <p>Umgang und Auflösung der persönlichen Fallen, Muster (welche sich hemmend auf eine frohe Lebensgestaltung auswirken)</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>02.02.2023 09.03.2023 27.04.2023 08.06.2023 10.08.2023 14.09.2023 02.11.2023</p> |
| <p>Starke Beziehungen leben – im Privatleben wie bei der Arbeit</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>06.02.2023 13.03.2023 01.05.2023 12.06.2023 14.08.2023 18.09.2023 06.11.2023</p> |
| <p>Was sind meine persönlichen Ziele? Wie erreiche ich diese? Wie aktiviere ich meine Stärken?</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>09.02.2023 16.03.2023 04.05.2023 15.06.2023 17.08.2023 21.09.2023 09.11.2023</p> |
| <p>Eigenständigkeit/Selbstbestimmung/Selbstverantwortung Wie kann ich leichter Entscheidungen treffen und für diese einstehen, sie durchsetzen?</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>13.02.2023 20.03.2023 08.05.2023 19.06.2023 21.08.2023 25.09.2023 13.11.2023</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Wie beeinflusst das, was ich denke, mein Leben ?</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>16.02.2023 23.03.2023 11.05.2023 22.06.2023 24.08.2023 28.09.2023 16.11.2023</p> |
| <p>Innere Einsamkeit Wie kann ich mich öffnen, Kontakte knüpfen, als Mann – als Frau ? Nähe und Distanz</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>20.02.2023 27.03.2023 15.05.2023 26.06.2023 28.08.2023 02.10.2023 20.11.2023</p> |
| <p>Umgang mit meinen Ängsten</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>23.02.2023 30.03.2023 22.05.2023 29.06.2023 31.08.2023 05.10.2023 23.11.2023</p> |
| <p>Ich fühle mich oft traurig, betrübt. Was kann ich tun?</p> | <p>6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause</p> <p>27.02.2023 03.04.2023 25.05.2023 03.07.2023 04.09.2023 23.10.2023 27.11.2023</p> |

| | |
|--|---|
| Wohin mit meiner Wut? | 6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause 02.03.2023 06.04.2023 01.06.2023 06.07.2023 07.09.2023 26.10.2023 30.11.2023 |
| Grenzen setzen - Vertrauen lernen | 6 stündiges Seminar mit einer Mittagspause 06.03.2023 24.04.2023 05.06.2023 07.08.2023 11.09.2023 30.10.2023 04.12.2023 |

Falls die vorgegebenen Daten für Sie nicht passen, nehmen wir gerne Ihre Terminvorschläge entgegen.

Zielgruppe:

Die themenspezifischen Seminare sind ausgerichtet auf alle Personen mit einer Behinderung, sei es eine körperliche Behinderung, eine Lernbeeinträchtigung, psychische Beeinträchtigung und viele weitere Personen, welche sich für die entsprechende Thematik interessieren.

Die Lehrgänge sind einfach, praktisch, und leicht umsetzbar und an die Bedürfnisse von Personen mit einer Behinderung angepasst aufgebaut.

Kosten (inkl. Unterlagen/Kursbestätigung und Verpflegung): CHF 330.00/Tag

Uns ist wichtig, dass alle Personen, die das Seminar besuchen möchten, dies tun können. Wenn die finanziellen Mittel knapp sind, kann ein entsprechendes Gesuch für die Fremdfinanzierung gestellt werden. CHF 50.00 sind in jedem Fall selbst zu zahlen. Bitte komm in dem Fall auf uns zu.

Wer bin ich, was sind meine Stärken-Schwächen, welche Kompetenzen darf/will ich noch entwickeln?

Unterschiedliche Menschen, alle sind gleichwertig

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Starke Beziehungen leben – im Privatleben wie bei der Arbeit

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Was sind meine persönlichen Ziele? Wie kann ich diese erreichen?

Wie aktiviere ich meine Ressourcen?

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Eigenständigkeit/Selbstbestimmung/Selbstverantwortung/Entscheidungen treffen

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Wie beeinflusst das, was ich denke, mein Leben?

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 – 16:00 Uhr

Innere Einsamkeit

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 – 16:00 Uhr

Umgang mit deinen Ängsten

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Ich fühle mich oft traurig, betrübt, was kann ich tun?

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.) jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Wohin mit meiner Wut?

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.)

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Grenzen setzen – Vertrauen lernen

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.)

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Umgang mit Stress

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.)

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Kommunikation allgemein und in Konfliktsituationen

6 stündiges Seminar
mit einer Mittagspause (1 Std.)

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

3 Themenspezifische Seminare

3.1 Wer bin ich, was sind meine Stärken-Schwächen, welche Kompetenzen darf/will ich noch entwickeln?

Unterschiedliche Menschen, alle sind gleichwertig.

Kennst du dich selber genügend?

Du hast zahlreiche Kompetenzen / Stärken. Welches sind diese?

Denken, Fühlen und Handeln tun alle Menschen, jedoch haben wir nicht zu allen einen gleich guten Zugang.

Was ist eine Stärke, was ist eine Schwäche überhaupt?

Welche dieser Stärken ist deine besondere Kompetenz? Woran darfst, willst du noch arbeiten?

Wann werden diese zu einer Schwäche?

Menschen, die stark im Denken sind, haben ihre grössten Defizite / Schwächen darin, dass sie nur schwer ins Handeln, in die Aktion kommen.

Menschen, die sehr stark im Fühlen sind, vernachlässigen oft das Denken.

Menschen, die sehr viel über ihr Handeln regeln, haben oft Mühe, sich selber zu spüren und Gefühle zulassen zu können.

Zu unserer Persönlichkeit gehören auch unterschiedliche Verhaltensstrategien, die wir uns in der Kindheit angeeignet haben, die uns jedoch heute als Erwachsene hinderlich sind, einschränken und Leiden verursachen.

Wir unterstützen dich dabei, dich näher kennenzulernen, deine Stärken und Schwächen zu erkennen und diese gezielt einzusetzen.

3.2 Starke Beziehungen leben – im Privatleben wie bei der Arbeit

Dieses Seminar (1 Tag) richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die ihren Beziehungsalltag verbessern möchten, im Privatleben wie bei der Arbeit.

Lerne hier, wie du deine Beziehungen so gestalten, leben, dich einbringen kannst, dass du dich mit anderen Menschen wohlfühlst. Was kannst du tun, wenn es schwierig wird, ausser dich enttäuscht zurückzuziehen?

- Kenne ich meine Bedürfnisse?
- Wie kann ich diese mitteilen?
- Wie stehe ich für meine Bedürfnisse ein?
- Wie gehe ich mit Widerstand um?
- Wie bleibe ich trotzdem bei meiner Meinung?

Mögliche Themen: Mit den Eltern, Wohnungssuche, gewünschte Veränderungen, Arbeitsplatz, Partnerschaft

3.3 Was sind meine persönlichen Ziele? Wie kann ich diese erreichen? Wie aktiviere und nutze ich meine Stärken?

Kennst du das? Wenn du eine Situation als schwierig erlebst, denkst du nur noch an das Problem, was wohl noch passieren wird, wie es noch schlimmer wird? Das hilft oft nicht viel weiter.

Da ist es viel hilfreicher, wenn du dir klar wirst, was du möchtest.

Wir zeigen dir, wie du lernen kannst, für dich Ziele zu bestimmen, die dir gut tun.

Gleichzeitig unterstützen wir dich im Seminar dabei, deine vorhandenen Stärken zu aktivieren und zu nutzen.

3.4 Eigenständigkeit/Selbstbestimmung/Selbstverantwortung/Entscheidungen treffen

Fühlst du dich oft abhängig, hilflos, wünschst dir, dass andere etwas machen, sich ändern?

In diesem Seminar zeigen wir dir, wie du deine Eigenständigkeit und Selbstbestimmung erhöhen kannst. Wir zeigen dir auf, warum es so wichtig ist, dass du für dich persönlich mehr Verantwortung übernimmst und dann besser zu dir selber stehen und dich durchsetzen kannst.

Diese Kraft hilft dann auch, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Wenn Entscheidungen anstehen, wägen wir oft endlos ab, unsere Gedanken schwanken hin und her, wir fühlen uns wie zwischen Stuhl und Bank. Das Alte passt nicht mehr, das Neue ist noch nicht da. Wir zeigen dir, wie du solche Situationen aus deiner eigenen Kraft heraus angehen kannst.

3.5 Wie beeinflusst das, was ich denke, mein Leben

Hast du das schon mal gehört? Mit unseren Gedanken beeinflussen wir unser Leben, im Positiven wie im Negativen. Mit der Kraft unserer Gedanken und Vorstellungen können wir viele Situationen in unserem Leben erleichtern. Wenn ich z.B. denke, es klappt sowieso nicht, gehe ich ein Thema an, wie wenn ich mit angezogener Handbremse Auto fahren würde. Es kostet viel mehr Kraft und Anstrengung. Wenn ich jedoch denke «ich schaffe das» oder «ich will's, ich kann's, ich mach's», komme ich in meine Kraft und alles geht leichter.

In diesem Seminar zeigen wir, wie du die Kraft deiner Gedanken und Vorstellungen für dich gewinnbringend nutzen kannst und so mehr Leichtigkeit in dein Leben kommt.

Es ist dann so, als ob dein Auto selber fahren würde.

3.6 Innere Einsamkeit

Wie kann ich mich öffnen, Kontakte knüpfen - als Mann – als Frau – Nähe und Distanz / im Privatleben und bei der Arbeit

Fühlst du dich oft oder immer wieder einsam? Was machst du dann, ziehst du dich zurück, zweifelst an dir? Denkst du, dass dich sowieso niemand will und versteht?

In diesem Seminar zeigen wir dir, wie du selber aus dieser Situation herausfindst.

Oft macht uns das, was wir uns am meisten wünschen, auch Angst. Wir zeigen dir, wie du deine Grenzen erweitern kannst und dich dabei trotzdem wohlfühlst. Wie es dir gelingt, Nähe zuzulassen, aber nicht zuviel, sondern soviel wie dir gut tut, sei dies im Privatleben oder bei der Arbeit.

3.7 Umgang mit deinen Ängsten

Hast du oft oder immer wieder Angst? Vor was fürchtest du dich? Was bereitet dir Sorgen? Wie kannst du mit deiner Angst und deinen Sorgen besser umgehen?

In diesem Seminar zeigen wir dir, was Ängste sind und wie du mit ihnen einfacher umgehen, diese abbauen, loslassen darfst.

3.8 Ich fühle mich oft traurig, betrübt, was kann ich tun?

Fühlst du dich oft traurig? Weisst du, wann die Traurigkeit auftritt oder seit wann?

Was fehlt dir in diesen Momenten, was würde dir gut tun? Wir zeigen dir, wie du deine Lebensfreude findest, indem du mehr auf deine Bedürfnisse achtest und dich selber lieb hast. Wir suchen mit dir deinen persönlichen Lichtschalter für ein zufriedenes Leben.

3.9 Wohin mit meiner Wut?

Bist du oft oder immer wieder wütend? Kannst du deine Wut, deine Gefühle schlecht steuern oder mitteilen, drohst du dann auszurasen oder schluckst du alles herunter? Beides schadet dir und deiner Gesundheit. In diesem Seminar zeigen wir dir auf, dass Wut dir etwas sagen will, dich auf etwas hinweisen will, was dir fehlt. Gemeinsam begeben wir uns mit dir auf die Suche nach dem, was das sein könnte. Gleichzeitig beinhaltet die Wut eine grosse Kraft. Diese verpufft, wenn wir unserer Wut auf eine Situation oder Person einfach ihren Lauf lassen. Wenn wir lernen, die Kraft, die in der Wut steckt, für uns zu nutzen, wird vieles in unserem Leben einfacher und schöner.

3.10 Grenzen setzen - Vertrauen lernen

Fühlst du dich oft von anderen überrannt, überrumpelt, nicht ernst genommen, weil du denkst, dass diese schneller oder besser sind, dir stärker erscheinen als du? Hast du schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht? Vielleicht mit solchen ohne Behinderung? Bist du deshalb übervorsichtig und misstrauisch, um dies nicht wieder erleben zu müssen?

Hier zeigen wir dir, wie du deine Grenzen ganz klar setzen und mitteilen kannst, besonders dann, wenn diese nach deinem Gefühl von anderen Personen überschritten werden.

Je besser du deine Grenzen kennst und mitteilst, um so mehr Vertrauen entwickelst du, in dich und andere, ins Leben, in Situationen und deine Zukunft.

3.11 Umgang mit Stress

Welche Situationen lösen bei dir Stress aus? Es spielen oft mehrere Dinge zusammen, dass du dich gestresst fühlst. Wenn du diese erkennst, kannst du diesen Teufelskreis unterbrechen.

Wie reagierst du in Stresssituationen? Wirst du wütend?

Bekommst du Angst? Ziehst du dich zurück? Isst du vermehrt?

Kannst du nicht mehr schlafen? Könntest du auch anders reagieren?

Ernährung

Was für ein Esstyp bin ich in Stresssituationen? Was braucht mein Körper bei Stress?
Was schadet ihm?

Zeiteinteilung in Beruf und Freizeit

Kommst du oft zu spät? Wie kannst du deine Zeit besser einteilen?
Sinnvolle Nutzung von Handy/iPad/Social Media, Beziehungen auch in Stresssituationen aufrechterhalten.

Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Seminar mit dir hilfreiche Werkzeuge/Ideen dafür.

3.12 Kommunikation allgemein und in Konfliktsituationen

Gute Kommunikation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Alltag. Im Konflikt wird dies noch wichtiger aber auch schwieriger. In einer aufgeladenen Stimmung kann ein falsches Wort förmlich zur Explosion führen.

Nach diesem Seminar bist du in der Lage, deine Kommunikation so einzusetzen, um verschiedene Arten von Konflikten gar nicht erst entstehen zu lassen oder die Situation wieder zu beruhigen.

BESONDERHEITEN:

Die Praxis für Lösungs-Impulse AG ist einerseits ein Ausbildungsinstitut, andererseits in den entsprechenden Themen auch in der Coaching-/Beratungs-Praxis tätig.

Diese Seminare wurden von Marianne Flury und Achim Bader entwickelt. Dabei fließen deren langjährige themenspezifische Praxiserfahrung in die Lehrgänge mit ein.

Die Seminare sind sehr praxisorientiert aufgebaut.

4 Anmeldeformular

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf, Tätigkeit

Ich melde mich für folgenden Zertifikatslehrgang an:

- Wer bin ich, was sind meine Stärken-Schwächen, welche Kompetenzen darf/will ich noch entwickeln?
- Starke Beziehungen leben – im Privatleben wie bei der Arbeit
- Was sind meine persönlichen Ziele? Wie kann ich diese erreichen? Wie aktiviere ich meine Stärken?
- Eigenständigkeit/Selbstbestimmung/Selbstverantwortung/Entscheidungen treffen
- Wie beeinflusst das, was ich denke, mein Leben
- Innere Einsamkeit
- Umgang mit meinen Ängsten
- Ich fühle mich oft traurig, betrübt, was kann ich tun?
- Wohin mit meiner Wut?
- Grenzen setzen - Vertrauen lernen
- Umgang mit Stress
- Kommunikation allgemein und in Konfliktsituationen

Datum

Unterschrift