

Selbst- & Stressmanagement 2021

Stressbewältigung und Selbstfürsorge

5 Kurstage

8. Mai / 5. Juni / 26. Juni / 28. August / 18. September 2021

jeweils Samstags, 09.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 1200.–

Kursleitung

Antoinette Müller-Stauffer

Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom
Dipl. Individualpsychologische Beraterin SGIPA
Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich OIP
Zertifizierte Beraterin in Somatischer Trauma-Arbeit STA®

Wolfgang Fricker

Dipl. Berater im psychosozialen Bereich OIP



Zentrum für Form und Wandlung

Frohburgstrasse 80, 8006 Zürich, www.oip-zfw.com
Telefon 044 261 98 02, E-Mail oip@sunrise.ch

Aus- und Weiterbildung, Workshops, Seminare,
Beratung, Psychotherapie

Einfluss gewinnen

Das Seminar bietet eine Einführung in die Grundlagen der organismisch-integrativen formativen Psychologie (OIP). Dabei handelt es sich um ein ganzheitliches Modell, das auf dem Lebensstilkonzept von Alfred Adler und der Formativen Psychologie nach Stanley Keleman aufbaut. Das Hauptanliegen des Konzeptes kommt in der Frage zum Ausdruck:

Wie kann ich Einfluss gewinnen auf meine Verhaltensmuster und auf die Gestaltung meines Lebens?

Die Teilnehmenden lernen in fünf Kurseinheiten, verkörperte Verhaltensmuster wahrzunehmen, sie zu regulieren und zu differenzieren.

Durch angeleitetes Üben wird die Fähigkeit erworben, Alltags- und Beziehungssituationen auf neue Weise zu gestalten, Stressmuster abzubauen und die eigenen Ressourcen gezielt einzusetzen. Die Methode kann auch ergänzend in spezifischen Berufsfeldern sowie in psychologischer Beratung und Psychotherapie eingesetzt werden.

Wachstumspotentiale einsetzen

Wir gehen der Frage nach, wie wir uns somatisch-emotional in unserem Lebensentwurf verkörpern und wie wir Einfluss auf ihn gewinnen können. Oft sind wir zwar nicht in der Lage, eine Situationen, in der wir uns befinden, direkt zu beeinflussen, wohl aber die Art und Weise, wie wir uns in ihr bewegen. Entscheidend ist, dass das eigene Wachstumspotential eingesetzt und fruchtbar gemacht werden kann.

Das Angebot richtet sich an:

- Personen in sozialen Berufen (Lehrkräfte, Pflegefachpersonen, Hebammen, KörpertherapeutInnen, u.a.), die ihre Kompetenz im Umgang mit KlientInnen erweitern und vermehrt beraterisch tätig sein möchten.
- BeraterInnen und Coaches, die zusätzlich einen körperorientierten Ansatz in ihre Arbeit mit einbeziehen wollen.
- Personen, die ihre Kompetenz bei der Gestaltung des eigenen Lebens, im Umgang mit dem Partner/der Partnerin, mit Kindern oder mit ihrem Freundeskreis erhöhen möchten.



Anmeldung bis 22. April 2021

Weitere Infos:

www.oip-zfw.com/angebote/selbst-und-stressmanagement