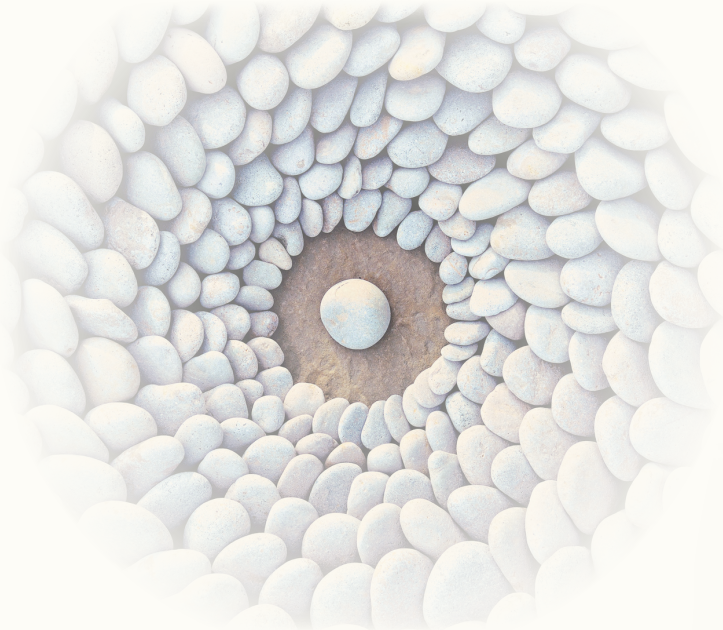


MEIN UMGANG MIT VERÄNDERUNG



EIN TAGESWORKSHOP ZUR SELBSTERFAHRUNG



WORKSHOP IN BERLIN
AM SAMSTAG, 31.10.2020

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

Diese so unterschiedlichen Reaktionen laufen oft unbewusst ab, sie basieren auf unseren bisherigen Erfahrungen und werden „einfach abgespielt“. In Zeiten großer und gerade auch unerwarteter Veränderungen erleben wir oft eine kollektive Unsicherheit, die von jeder/jedem Einzelnen ganz subjektiv und auf den verschiedensten Ebenen wahrgenommen wird. Der Umgang damit ist ebenso individuell.

Um angemessen zu handeln und zu gestalten, ist der erste Schritt, uns unsere eigenen Reaktionen bewusst zu machen. Lassen wir diese los, ergeben sich im zweiten Schritt neue Möglichkeiten zu handeln, die - ganz spielerisch - ausprobiert werden können.

In unserem Workshop bieten wir Ihnen genau das an, nämlich Ihre ureigensten Muster in Veränderung und Ungewissheit sowie auch die damit verbundenen Emotionen zu erforschen, anzuerkennen und sich neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen.

Was Sie konkret erwartet?

Selbsterfahrung im ureigensten Sinne des Wortes: Mithilfe einfacher Übungen, die Körper und Verstand gleichberechtigt einbeziehen, sammeln Sie Erfahrungen zu Ihrem eigenen Umgang mit Veränderung und den dahinterliegenden Fragestellungen:

Was macht Veränderung mit mir, und wie reagiere ich darauf?

Wie verhalte und fühle ich mich, wenn ich in Grenzbereiche meiner Kontrollmöglichkeiten komme?

Und vor allem: Was kann ich tun, um mich in Veränderung zu stabilisieren, ohne dabei starr zu werden?

Viele der Übungen machen Sie zu zweit, so dass Sie neben dem Innenblick auch einen Außenblick bekommen. Daran anschließende Reflektionen in der ganzen Gruppe bieten eine Erweiterung des Reflektionsraumes und damit auch die Möglichkeit, bisher nicht bekannte Handlungsoptionen kennenzulernen.

Darauf aufbauend überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, was hilft, neue Reaktionsmuster zu erproben und zu stabilisieren - sowohl prinzipiell als auch bei Ihnen ganz persönlich.


Übungen und Kompetenzerwerb untermauern wir mit wissenschaftlich basierten Erkenntnissen aus Neuro- und Sozialwissenschaften sowie aus Systemik und Körperarbeit. Ein wesentlicher Grundpfeiler dabei ist die inzwischen auch wissenschaftlich anerkannte Einbeziehung des Körpers: sowohl als Spiegel unserer Handlungsmuster als auch für die Verankerung neuer Handlungsmöglichkeiten.

Last-but-not-least nehmen Sie Ideen mit, wie Sie Ihre Erkenntnisse aus der Selbsterfahrung in den Alltag integrieren können.

Thematische Vertiefung

Bei Interesse bieten wir ca. drei Monate nach der Selbsterfahrung eine Auffrischung an, um die Nachhaltigkeit des Erlernten zu fördern. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, mögliche erlebte Stolpersteine diskutiert und eine weitere Übung angeboten. Dauer ca. 2,5 Stunden, Preis 45 Euro inkl. MwSt.

Wer sich darüber hinaus tiefergehend theoretisch mit dem Thema Ungewissheit beschäftigen möchte, kann sich zu dem kostenlosen Online-Vortrag „Wenn draußen alles wackelt – Fähigkeiten fürs Ungewisse“ anmelden. Termine finden Sie hier:

 <https://cutt.ly/Vortraege>



WWW.SICHER-DURCH-VERAENDERUNG.DE

ORT	Workshopraum im Jayma Hindenburgdamm 94 12203 Berlin-Steglitz
ZEIT	Sa, 31. Oktober 10.00 - 16.30 Uhr
COACHES	Astrid Kuhmey Matthias Winnig
KOSTEN	120,- Euro inkl. MwSt Maximal 12 Teilnehmer
ANMELDUNG	kontakt@sicher-durch-veraenderung.de 030 - 74 07 17 17 Anmeldeschluss: 18.10.2020

Selbstverständlich achten wir in Corona-Zeiten auf die notwendigen Hygiene- und Abstandregeln. Dies gilt auch für das Übungsdesign.

