

Kursausschreibung

Mittwoch + Donnerstag, 30. + 31. Oktober 2024, 9h00 - 17h00

Sich Veränderungen stellen lernen

Inhalt

Wie gehen Sie mit Veränderungen um? Ob es dabei um einen neuen Arbeitsplatz, neue Kollegen, ein Wohnwechsel oder Beziehungen geht, spielt keine Rolle. Veränderungen gehören zum Leben. Unser Körper verändert sich mit der Zeit, ebenso wie die Menschen, denen wir begegnen, und die Orte, in denen wir leben und arbeiten, ob wir es wollen oder nicht.

Veränderungen können sehr schwierig sein, denn in der Zeit des Wandels verlieren wir die Kontrolle über unsere Situation, zumindest teilweise. Das Unbekannte kann Unsicherheit, Spannungen und Mangel an Selbstvertrauen erzeugen und wird daher oft als ein Zustand, den wir vermeiden wollen, als etwas Unangenehmes empfunden.

Der Workshop "sich Veränderungen stellen lernen", lehrt uns nicht mehr Opfer des Wandels zu sein. Wir lernen mit solchen Situationen besser umzugehen und sie nicht mehr als Belastung, sondern als natürliche Bewegung zu erleben. Dies ermöglicht uns den Zugang zu neuen Energie- und Kreativitätsquellen und lehrt uns, die Veränderung als eine Gelegenheit zu fließen und zu wachsen wahrzunehmen.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen ...

- zu identifizieren was uns blockiert
- Selbsteinschätzung zu fördern
- Mut und Selbstvertrauen zu gewinnen
- Veränderung als eine Gelegenheit zu wachsen zu erkennen
- Durch praktische, körperliche Übungen, Spannungen, emotionale und mentale Blockaden loszulassen

Kursleitung

Rita Rütsche Praktikerin der Grinberg Methode und der MLC (Méthode de Libération des Cuirasses)

Kursort

City Hotel, Aarbergstrasse 29, 2503 Biel/Bienne, 032 327 27 27

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

formation-ARC.Suisse

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'110.–
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung: Bis spätestens Mittwoch, 2. Oktober 2024 über die Webseite www.formation-arc.ch