



Perfektionismus ade - Potenzialentfaltung aha!

Wie Sie mit klugem Risiko mutiger Ihr Potenzial entfalten und Ihre Gesundheit stärken können.



Genug von Selbstmobbing? Haben Sie sehr hohe Ansprüche? Möchten Sie möglichst perfekt sein oder es perfekt machen und fühlen sich dadurch gestresst? Haben sie oft Angst Fehler zu machen, zu versagen oder etwas zu verpassen? Möchten Sie Ihr Potential besser entfalten, ohne sich selbst auszubremsen? Waren Sie schon mal nahe an einem Burnout und wollen Sie dem vorbeugen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Ziele

Die Teilnehmenden:

- können zwischen gesundem und ungesundem Perfektionismus unterscheiden und erkennen, welche Antreiber dahinterstecken.
- kennen den Zusammenhang zwischen Burnout, Stress, Scham und Perfektionismus.
- wissen, wie sie das „Hochstapler-Syndrom“ entmachten können.
- können die Macht von positiven und negativen Erwartungen (Placebo und Nocebo) bewusst für sich nutzen.
- können ihre Stärken zeigen und diese für ihre Ziele entfalten.
- können Methoden zur Stress- und Angstreduzierung anwenden.
- sind gelassener im Umgang mit sich selbst und anderen.
- können wirksame Methoden aus der Mind-Body-Medizin wie Selbsthypnose und Impact-Techniken selbst nutzen
- können kreativ-spielerisch mit Risiko und Unerwartetem umgehen.
- können ihr Immunsystem gegen Aufschieberitis, lähmende Glaubenssätze, ungesunde Gedanken und Scham stärken.

Zielgruppe

Erwachsene, die gelassener durchs Leben schreiten, ihre Stärken und Ressourcen besser nutzen und ihr Potenzial lustvoll entfalten wollen. Auch für Führungskräfte geeignet.



Gruppengrösse 12 bis 16 Teilnehmende, Vertraulichkeit wird sorgfältig geklärt.

Hybride Form Interdisziplinäre Inputs, Wachstumstagebuch, Diskussionen und Austausch, Selbstreflexion, Übung zur Bewusstwerdung und Entfaltung des eigenen Potenzials, Training von hypnosystemischen und Mind-Body Methoden, kollegiale Beratung, Transferaufgaben.

Daten/Zeiten Präsenzveranstaltungen am ersten und letzten Termin:

- Freitag, 6. September 2024, 14.00 – 17.30 Uhr &
- Freitag, 15. November 2024, 9.00 – 17.00 Uhr

Online via Zoom:

- Mittwochabend, 25. September 2024, 17.00 – 20.00 Uhr &
- Mittwochabend, 30. Oktober 2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Zusatzabend (optional): Follow-Up und Vertiefung

- Mittwochabend, 15. Januar 2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort Zürich & virtuell via Zoom

Trainerin/Trainer



Joëlle Huser

www.praxis-lichtblick.ch



Dr. Peter Krummenacher

www.brainability.ch

Anmeldung Per E-Mail bei: peter.krummenacher@brainability.ch oder joelle.huser@praxis-lichtblick.ch

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Mit der Einzahlung der Anmeldegebühr von CHF 200.- wird die Anmeldung definitiv.
- Kursabsagen sind bis zwei Monate vor Kursbeginn kostenlos. Danach wird die Anmeldegebühr nicht zurückerstattet.
- Ab 6 Wochen vor Kursbeginn gilt das volle Kursgeld als geschuldet, falls kein Ersatz gefunden wird.
- Wer einen Termin verpasst, kann darauf vertrauen, dass eine gute Lösung gefunden wird.

Kosten CHF 980.- für das ganze Training, inklusive Handout, Wachstumstagebuch und Pausenverpflegung. Für Paare CHF 880.-/Person. Der optionale Zusatzabend wird separat verrechnet.