

LichtBlick



Workshop: Perfektionismus ade - Potenzialentfaltung aha!

Genug von Selbstmobbing? Haben Sie sehr hohe Ansprüche? Möchten Sie in bestimmten Dingen möglichst perfekt sein oder es allen recht machen und fühlen sich dadurch oft gestresst? Möchten Sie Ihr Potential besser entfalten, ohne sich selbst auszubremsen? Haben sie oft Angst Fehler zu machen oder zu versagen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

- Ziele** Die Teilnehmenden:
- können zwischen gesundem und ungesundem Perfektionismus unterscheiden und erkennen, was dahintersteckt
 - kennen den Zusammenhang zwischen Burnout, Depression, Stress, Scham und Perfektionismus
 - erkennen ihre Energieräuber und wissen diese zu reduzieren
 - können mutig zu ihren Stärken stehen und diese für ihre Ziele entfalten
 - können Methoden zur Stress- und Angstreduzierung anwenden
 - sind gelassener im Umgang mit anderen und sich selbst
 - können moderne Techniken aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP nach Dr. M. Bohne), Selbsthypnose und weitere Tools für sich anwenden
 - sind sich ihrer Gedankenmuster bewusst und fähig diese zu steuern.
- Für wen?** 4-6 Erwachsene, die gelassener durchs Leben schreiten, ihre Stärken und Ressourcen besser nutzen und einem Burnout vorbeugen wollen. Auch für Führungskräfte geeignet.
- Form** Inputs, Diskussionen und Austausch, Übungen zur Bewusstwerdung des eigenen Potenzials. Diverse Techniken wie Klopfübungen aus PEP, Selbsthypnose, Impact-Therapie (von Danie Beaulieu) und mehr, um die eigenen Gefühle zu regulieren.
- Zeiten &** 2½ Tage verteilt auf zwei ganze Freitage und einen Freitagnachmittag
Freitage: 9.00 – bis 16.00h (Mittagspause 1½ h) und 1 Nachmittag: 14.00 – 17.00h
- Daten** 12. März 2027 ganztags/ 2. April nur nachmittags 23. April ganztags
(ein verpasster Termin, kann durch eine Einzelstunde auf eigene Kosten ersetzt werden.)
- Ort** Praxisgemeinschaft LichtBlick, Asylstrasse 81, 8032 Zürich
- Leitung und Anmeldung:** Joëlle Huser, www.praxis-lichtblick.ch, per E-Mail: joelle.huser@bluewin.ch
- Kosten** 800.- CHF, (Paartarif CHF 1490.-) für alle Kurstage inklusive kleine Pausenverpflegung und Kursunterlagen. Mit der Einzahlung der Anmeldegebühr von CHF 200.- wird die Anmeldung definitiv. Sechs Wochen vor Kursbeginn wird das ganze Kursgeld geschuldet.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Kursabsagen sind bis sechs Wochen vor Kursbeginn kostenlos. Danach wird die Anmeldegebühr nicht zurückerstattet. Ab 4 Wochen vor Kursbeginn gilt das volle Kursgeld als geschuldet, falls kein Ersatz gefunden wird.