

Potenzialentfaltung für Frauen - "Flourishing" - Was bringt mich zum Erblühen?

Seminardauer: 4-5 Einheiten á 45 Minuten

In Präsenz - ab 8 Damen, max. 12 Teilnehmerinnen pro Kurs in einem großen Innenraum und im Freien.

Mitzubringen sind folgende Utensilien:

Bequeme Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit, Kleidung dem Wetter angepasst für die Einheiten im Freien (ca. 2 Stunden), Getränke, Jause.

Wichtig! Notizblock, A3 Buntpapier, Schere, Buntstifte und/oder Filzstifte, Klebstoff, 1 Foto von sich selbst, 1 Gefäß (z.B. eine schöne Schale oder Vase).

TIPP! Dieser Kurs kann gruppenspezifisch für Frauenorganisationen am jeweilig gewünschten Ort durchgeführt werden.

Bereiche: Frauengesundheit - Selbsterfahrung - Persönlichkeitsentwicklung - Kommunikation - Selbstreflexion - Stressmanagement und Burnout Prävention - Betriebliche Gesundheitsförderung.

Für wen: Ein Seminar aus der Reihe "Glückspädagogik - Positive Psychologie" speziell für Frauen; Frauenorganisationen.

Vorkenntnisse: Keine

Inhalte: "Oft bewachen Ängste und Unsicherheiten deine größten Schätze"

In diesem Seminar findet Emotionale Förderung, Selbsterfahrung und Potenzialentfaltung statt. Ein theoretischer Teil beschäftigt sich im aktiven Austausch der Referentin mit den Frauen mit vergessenen Persönlichkeitsanteilen, Talenten und Gefühlen. Im Gestaltpädagogischen Teil darf kreativ gestaltet werden, der Körper fungiert als Ausdrucksmittel.

Mehrwert: Meine **Selbstwirksamkeit** sichtbar machen und darin erblühen ("Flourishing"), als Frau wachsen und gedeihen schenkt Vertrauen in mich, im Beruf und Privatleben.

Selbstliebe und **Selbstmitgefühl** fördern und stärken, **Bedürfnisse** definieren und erkennen, **Stärken** stärken, annehmen und loslassen, wieder in meine innere und äußere **Kraft** kommen - ein laufender Zyklus, mit dem wir Frauen zu unserer ganzheitlichen Gesundheit beitragen.

"Werde, die DU bist".

Die **Positive Psychologie** und die **Glückspädagogik** widmet sich wissenschaftlich und angewandt den **Bereichen:** Potenzialentfaltung, Stärken erkennen, Stärken stärken, Achtsamkeit, Sinn, Positive Motivation, Gelingende Beziehungen (beruflich/privat), Positive Emotionen, Resilienz, Holistisches Verständnis von Gesundheit durch Bewegung und Ernährung, Lebenszufriedenheit, Implementierung des Themas Glück, Reflexion.

*Wer bin ich also wirklich?
Ich bin all das, was ich besitze.
Und ich besitze letztlich alles, was in mir ist.
Wie ich mich jeweils zeige,
entspricht meinem Selbst,
wie es sich gerade in dem Augenblick ausdrückt.
Wenn ich das freundlich akzeptiere,
komme ich leichter einen Schritt vorwärts.
Ich bin einmalig.*

Virginia Satir

