

Ein integrativer Body-Mind Ansatz zur seelischen Gesundheit im ganzheitlich orientierten Selbstmanagement zur Selbstanwendung

www.hartmutgerber.com

KURS - ÜBERBLICK 2017 Dipl.-Psych. Hartmut Gerber, Stuttgart

Ganzheitlich orientiertes Selbstmanagement im Kursformat (Einzeltraining auf Anfrage)

mit kognitiven und körperorientierten Methoden aus westlicher Psychologie und östlichen Heiltraditionen - aufmerksamkeitsfokussiert & achtsamkeitsorientiert.

- Verbesserung der Wahrnehmung, Stressbewältigung, Balance und Resilienz
- Stärkung des Selbstbewusstseins, Selbstachtung & Wertschätzung
- Lösungs- und ressourcenorientierte Unterstützung innerer Selbstorganisations-, Selbstheilungs- und Wachstumsprozesse

Stufe 1: Selbstmanagement & Selbstwirksamkeit - „Ich KANN“

Wöchentlicher Einführungskurs (3-4 x im Jahr angeboten)

4 x 100-125 Min. in Gruppe oder 4 x 60 Min. individualisierte Einzelsitzungen

Voraussetzung: Persönliches Vorgespräch

Erlernen ganzheitlicher Selbsthilfe und Selbstregulation

bei Stress, Hilflosigkeit, Angst, Ärger oder Hypersensitivität.

Vermittlung eines leicht erlernbaren Selbsthilfeansatzes mit praktischen kognitiven und körperorientierten Übungen zur Verbesserung erlebter Selbstwirksamkeit und Regulation.

Schwerpunkt: Meridianbasiertes Selbstmanagement.

Stufe 2: Selbstmanagement & Selbstbewusstsein - „Ich BIN“

Aufbaukurs kompakt am Wochenende (zweimal pro Jahr angeboten)

Zweitägiger Kompaktkurs (10-12 Zeitstd.) oder 4 x 60 Min. Einzelsitzungen

Voraussetzung: Persönliches Vorgespräch, ggf. Kurserfahrung

Stärkung des selbstbewussten ICH mit Selbstachtung & Wertschätzung.

Mit vielfältigen regulativen Übungen zum Selbstsein aus der Positiven Psychologie, Hypnotherapie und energetischen Psychologie.

Schwerpunkte: Chakrabasiertes Selbstmanagement, Mentaltraining/Selbsthypnose

Stufe 3: Selbstmanagement & heilsame Kräfte

Intensivkurs kompakt am Wochenende (i.d.R. 1x pro Jahr)

Freitagabend bis Sonntagnachmittag ca. 10.12 Zeitstunden

Voraussetzung: Vorgespräch, Kurserfahrung, Offenheit für Spiritualität.

Achtsamkeit und Stärkung innerer Verbundenheit

zur Unterstützung der Selbstorganisations-, Selbstheilungs- und Wachstumsprozesse über die körperliche, mentale, spirituelle Ebene. Praktische Übungen in positiver Absicht mit heilsamem Innehalten, Loslassen und Wirkenlassen.

Schwerpunkt: Selbsthilfe durch Verbundenheit & Loslassen.

Ergänzende und vertiefende Optionen:

Die Teilnahme an einem Training sollte sinnvollerweise durch mindestens eine der folgenden Optionen ergänzt werden:

- ein bis drei Einzelsitzungen
- Teilnahme an monatlichen Übungsabenden (auf Anfrage)
- Teilnahme an einem weiteren Kurs etwa 6 Monate später

Kursumfang und Gebühren

Jeweils 7-12 Zeitstunden, Kursmaterialien, Getränke, ggf. Snacks inkl.

Kursgebühren für Gruppen- und individualisiertes Einzeltraining auf Anfrage