

Self-Boundary Awareness Training / 8-Wochen-Kurs

Ein Trainingsprogramm zur besseren Wahrnehmung und Stärkung der eigenen Grenzen

Während diesem 8-Wochen-Kurs setzen Sie sich anhand des Ich-Grenze-Modells mit dem Thema Grenzen und den verschiedenen mentalen Räumen vertiefter auseinander. Dabei geht es um das Bewusstwerden der eigenen Grenzen, den damit verbundenen Befindlichkeiten sowie um den achtsamen Umgang mit den Grenzen des Gegenübers.

Mit guten und schutzgebenden Grenzen erhält Ihr Selbstvertrauen eine neue Qualität, womöglich gewinnen Sie auch ein Stück mehr Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs basiert auf Lernen durch Selbsterfahrung, Aufmerksamkeits- und Imaginationsübungen sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Ziele

- Bewusstsein und Sensorium für die eigenen und fremden Ich-Grenzen entwickeln
- Interpersonelle Begegnungsabläufe und wiederkehrende Beziehungsmuster erkennen und - falls nötig - lösen
- Stärkung der Ich- Grenze – erkennen, signalisieren und verbalisieren

Zielgruppe

Personen, die ...

- ... sich gerne mit sich selbst auseinandersetzen, um sich persönlich weiterzuentwickeln
- ... aufmerksamer mit sich und ihren Grenzen umgehen wollen
- ... lernen möchten, sich besser abzugrenzen
- ... sich für den täglichen zwischenmenschlichen Kontakt neue Impulse wünschen

Die Teilnahme am Kurs setzt die Bereitschaft voraus, sich während den 8 Wochen täglich ca. 20 Min. mit dem Thema Grenzen auseinanderzusetzen (geführte Imaginationsübungen, Tagebuch).

Kursdurchführung

Termine: Montag, 31.08. / 07.09. / 14.09. (Knabenschiessen) / 21.09. / 28.09. / 12.10.* / 19.10.* / 26.10.2020

Zeit: 18.00 –20.00 h

*Achtung: am 12.10. und 19.10. dauert das Treffen jeweils eine Stunde länger!

Ort: In den Räumlichkeiten von HOP! Züri, Friedaustasse 17, 8003 Zürich

Gruppe: max. 6 Teilnehmende

Kurskosten

CHF 430.00

In den Kurskosten enthalten sind

- Individuelles Vorgespräch
- 6 Kurs-Termine à 2 Stunden in der Gruppe
- 2 Kurs-Termine à 3 Stunden in der Gruppe
- Kursdokumentation (Buch) inkl. Übungs-CD

Kursleitung, Infos und Anmeldung

Andrea Ramseier, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, Kursleiterin SVEB1
andrea.ramseier@nahrungsart.ch, Tel. 079 418 30 33, www.grenzbewusstsein.ch