



Seminarangebot für das Jahr 2023

Jedes ½-Tages-Seminar umfaßt 3 Stunden, für ein Tages-Seminar werden 7 Stunden veranschlagt und 2 ½-Tages-Seminar-Themen können zusammen gefaßt werden. Pausen sind zwar eingeplant, die Verpflegung liegt in der Verantwortung Ihres Kunden bzw. der TeilnehmerInnen.

Das Seminar ist im Workshop-Stil geplant, d.h. mit einer aktiven Teilnahme wird gerechnet

Die Gruppengröße umfaßt mind. 4, max. 10 Personen

Inhalt des 3-stündigen-Seminars „Resilienz. Mit Selbstvertrauen in die nächste Krise gehen“

- Kennenlernen und persönliche Herausforderungen in Bezug auf Resilienz
- Resilienz als Begriff und Abgrenzung zum Egoismus verstehen
- Vertrauen entwickeln vs. Kontrolle leben
- Kleine Übungen für den Alltag, Impulse und Einladung für persönliche Ziele
- Entspannungstechniken: kurze Intervalle zum Kennenlernen und Erden

Inhalt des 3-stündigen-Seminars „Stressfolgen sind echte Freunde – manchmal ist weniger mehr“

- Kennenlernen und persönliche Herausforderungen in Bezug auf Stressbewältigung
- Warum das Erleben von Stress gesund ist und wie die Folgen von Stress zu bewältigen sind
- Selbstermächtigung (was liegt in meiner Macht, was kann ich nicht beeinflussen)
- Prioritäten klären und setzen und Einladung für persönliche Ziele
- Entspannungstechniken: kurze Intervalle zum Kennenlernen und Kraft tanken

Inhalt des 3-stündigen-Seminars „Fürsorge fängt bei mir an – meine Bedürfnisse ernst nehmen“

- Kennenlernen und persönliche Herausforderungen in Bezug auf Selbstbehauptung
- Selbstfürsorge als Basis für Lebensfreude, Gelassenheit und liebevolle Beziehungen
- Achtsamkeit: Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse
- Hindernisse betrachten und Lösungswege erarbeiten – Impulse und Anregungen hierfür
- Entspannungstechniken: kurze Intervalle zum Kennenlernen und Ermutigen

Selbstverständlich finden alle Gespräche in vertraulichem Rahmen statt. Hier erarbeitet die Gruppe eine gemeinsame ‚Netiquette‘. Falls Ihr Kunde eine Dokumentation wünscht sollen die Mitarbeitenden die Möglichkeit haben, dem ganz / teilweise / gar nicht zustimmen zu können.



Die Preise für ein 3-stündiges-Seminar liegen bei 550,00 € inkl. Anfahrt, Kursmaterial und Vor- und Nachbereitungszeit. Ein ganztägiges Seminar kostet 900,00 € inkl. der genannten Bestandteile. Meine Leistungen sind nach § 19 UStG von der Erhebung der MwSt. befreit.

Weiterführendes, optionales Portfolio

Follow-up-Workshop auf die Ziele

des vorherigen 3-stündigen Seminars

(Aufbauseminar, Details individuell)

2-3 Std.

450,00 €

Durchführung nicht-förderungs-fähiger

10 x 45 Min.

100,00 €

10wöchiger Entspannungskurs, bei

pro Teilnehmer*in

vorhandenen Räumlichkeiten

(mind 4., max. 10

(Themen: Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge)

Teilnehmer*innen)

Kurzimpuls zum Thema Resilienz

oder Streßbewältigung

oder Selbstfürsorge

6x 15 Min.

300,00 €

(Paket, 1x wöchentlich für 6 Wochen)

Individuelles Coaching zu einem der o.g. Themen

via Messenger, WhatsApp, SMS, Zoom

3-monatige Begleitung 105,00 €

Die Abrechnung erfolgt im Nachhinein auf monatlicher Basis. Alle Preise verstehen sich exkl. MwSt., da ich lt. Kleinunternehmerregelung von der Erhebung von Umsatzsteuer befreit bin.

Butzbach, im Oktober 2022