

Wenn das Leben eine neue Richtung nimmt

In jedem Leben gibt es Ereignisse, die dem Leben eine neue Richtung geben können. Die Wendepunkte können deutlich machen, dass etwas ausgelebt ist und so ein neuer Wendepunkt sichtbar werden kann. Wendepunkte sind Übergänge im Leben, Aufbrüche des Lebens, Schnittpunkt und Verdichtung neuer Begegnungen, neue Bilder, neue Impulse. Im Umgang mit Wendepunkten entwickeln wir alle einen bestimmten Stil, Muster von Handeln oder Nichthandeln, von Gedanken und Phantasien, von ausgedrückten und zurückgehaltenen Gefühlen. Wendepunkte sind das Ende des Alten und der Anfang des Neuen. Sie machen bewusst, wie wir Ereignisse, Lebensabschnitte und Beziehungen beenden.



Kursinhalt

- Meine wichtigen Übergänge/Wendepunkte
- Standortbestimmung persönlich/beruflich
- Was blockiert meine Sicht nach vorne?
- Barrieren/Hindernisse des Loslassens und des Neu-Anfangs
- Das 10-Punkte-Programm für Übergänge
- Grundhaltungen für den Neubeginn

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erkennen Anzeichen von Übergängen
- erkennen das Grundmuster des Übergangs
- können die Zeit des Übergangs bewusst gestalten
- können loslassen und erste Schritte in den Neu-Anfang wagen

Dozent *Dr. Marcel Sonderegger*, Psychologe FSP

Datum **Dienstag, 27. Oktober 2020**

Zeit 9.00–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr

Kurstunden 7

Kosten **vdms-asmn-Mitglieder** CHF 190.00 / **Nichtmitglieder** CHF 255.00

Bekleidung Bequeme Kleidung

Mitbringen Schreibmaterial

Voraussetzung Interessierte Fachpersonen und Laien

Kursart Theorie

Teilnehmerzahl max. 18

Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn