

Strukturiert, transparent und kreativ
zu neuen Perspektiven, Klarheit und mehr Lebensfreude!

HSP-Workshop 2020

Orientierung und kreative Strategien für Hochsensible Menschen



Kursbeschreibung

- Umgang mit der Thematik Hochsensibilität, Netzwerke und Erfahrungsaustausch
- Reflexion und Standortbestimmung des persönlichen & beruflichen Werdegangs
- Analyse persönlicher Stärken, Fähigkeiten, Talente und Potenziale bei HSP
- Entwickeln neuer Perspektiven, Visionen, Projekte mit Ressourcen-Kraft-Zielbild
- Strategien für den Alltag, KommUNIKATION, Abgrenzung, Schutz, Wohlbefinden
- Kleingruppen-Coaching mit Einzel-/Partner-/Teamübungen und Aktionsplan

Zielgruppe: Hochsensible Menschen, die sich persönlich und beruflich reflektieren möchten und sich im Alltag einen gelasseneren Umgang mit ihrer (Selbst-) Wahrnehmung sowie mit negativen Stimmungen und Gefühlen wünschen.

Ziel: Sie gewinnen Klarheit über Ihre Bedürfnisse, Ziele und Potenziale unter Einbezug Ihrer Hochsensibilität, erarbeiten Strategien und aktivieren Ihre Ressourcen bei der Ausgestaltung und Weiterentwicklung Ihrer individuellen Zukunftspläne.

Daten: WS1 Sa. 14.03.2020, 09:00-16:00 Uhr WS2 Sa. 5.12.2020, 09:00-16:00 Uhr

Kosten: CHF 330.— je Workshop/Tag inkl. Unterlagen und Pausengetränke.

Durchführung: Muristrasse 60, 3006 Bern (Burgernziel). Die Platzzahl der Teilnehmenden je Workshop ist begrenzt und erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Leitung: Barbara Erb Ebener, Coach MAS FHNW / Supervisorin und Coach BSO
Mitglied BSO Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung.

Infos und Anmeldung: Barbara Erb Ebener, 079 821 39 71, ghostar@bluewin.ch

Name/Vorname:

Adresse/PLZ/Ort:

Telefon/Natel: Email:

Ich melde mich für folgenden Workshop an (bitte gewünschtes Datum markieren):

WS1 Samstag, 14. März 2020 **WS2 Samstag, 5. Dezember 2020**

Ort/Datum: Unterschrift: