

Schema-Arbeit Basis

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Schema-Arbeit kennen. Wir betrachten die Schemen und wie deine inneren Anteile und deine Bewältigungsstrategien dich beeinflussen und wie du ihnen bewusst werden kannst. Die Theorie wirst du mit Selbsterfahrungsübungen direkt ausprobieren.

Kursziele

- Du kennst den Hintergrund und die Bereiche der Schema-Arbeit.
- Du durchleuchtest deine Schemen.
- Du beginnst deine inneren Anteile und deine Bewältigungsstrategien zu erkennen.
- Du verstehst, was Schemen in dir auslösen.
- Du verstehst, wie sich deine Schemen auf deine Beziehungen auswirken.
- Du erhältst konkrete Ideen, wie du deinen Prägungen auf die Schliche kommst.

Kursinhalt

- Entstehung der Schemen
- Innere Anteile (Erwachsenen-Ich, Inneres Kind, autoritäre Stimmen)
- Bewältigungsstrategien (Fight-Flight-Freeze)

Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Gruppenarbeit & Einzelarbeit
- Plenum (Austausch, Diskussion, Reflexion...)
- Abwechslungsreich & rhythmisiert
- Spielerisch & mit vielen Übungen
- Hoher Praxisbezug & Transfer in Praxis
- Anwendung des Gelernten auf Situationen aus dem Alltag
- Eigene Praxisbeispiele reflektieren
- Fragen klären

Ich arbeite bedürfnisorientiert - d.h. die Befriedigung der Bedürfnisse aller Gruppenmitglieder liegt mir am Herzen. Gerade so kann die Win-Win Situation, d.h. alle zufrieden zu stellen, erlebt werden.

Zielgruppe

Einzelpersonen und Paare

Voraussetzungen

Keine

Hinweis

Nach diesem Kurs findet der Fortsetzungs-Kurs "Schema-Arbeit Vertiefung" statt. (siehe Homepage)

Daten/Dauer

1 Tag, 9.00-16.30 Uhr
oder

2 Abende 18.30-21.30 Uhr

Kosten

CHF 220.- / Person

CHF 350.- / Paar

Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

Leitung

Gabriela Moser

Info und Anmeldung

Mail: gabriela.moser@zfeg.ch