

Kurstermine 2012:

02. März
16. März
30. März

20. April
27. April

11. Mai
25. Mai

15. Juni
29. Juni

13. Juli
27. Juli

Kurszeiten:

Jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr

Kosten:

2,00 € Eigenanteil pro Termin

Veranstaltungsort:

Institut für Selbstmanagement
Karlsruhe
Bergbahnstr. 8
76227 Karlsruhe- Durlach

Ein gemeinsames Angebot von:

IKARUS e.V.

**Katholische Arbeitnehmer-
Bewegung KAB**

Carmen Reuter

Coach, Trainerin & Heilpraktikerin
Zertifizierte Kinesiologin (DGAK)

Silvia Steppe-Schöner

Coach & Trainer
Zertifizierte Kinesiologin (DGAK)

Anmeldung bei:

IKARUS e.V.

Kriegsstr. 47 a
76133 Karlsruhe
Telefon: 0721/ 3 64 97
Fax : 0721/9 37 69 77
E-Mail: info@ikarus-alo.de

oder

KAB Bezirk Karlsruhe

Jürgen & Roswitha Merz
Telefon: 0721/9 45 42 11
E-Mail: info@kab-karlsruhe.de



Unternehmen „ICH“

Neue Wege zu Ihren Ressourcen

Unternehmen „ICH“

- Befinden Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation?
 - neues Verständnis über sich selbst zu gewinnen
- Fühlt sich der Alltag wie ein ständiger Kampf an?
 - neue Handlungsweisen zu erproben
- Zehrt die ständige Sorge ums Geld und manchmal auch ums nackte Überleben an Ihnen?
 - Stressabbautechniken zu erlernen
- Sind Ihr Selbstwert und Ihr Selbstbewusstsein scheinbar verschwunden?
 - Selbstwertfördernde Übungen zu trainieren
 - Gehirngerechte Motivationsmethoden anzuwenden.

Geben Sie sich die Chance, diesen Teufelskreis aus eigener Kraft zu durchbrechen.

Erkennen Sie Ihre nicht genutzten Fähigkeiten und bringen Sie diese wirkungsvoll zum Einsatz.

Unser Seminar ermöglicht es Ihnen, vieles neu zu entdecken und zu erfahren, wie zum Beispiel:

Wir unterstützen Sie dabei, einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

Anstatt sich länger an so genannten Schwächen und Mängeln zu orientieren, lernen Sie, sich auf Ihre Ressourcen auszurichten.

Ressourcenausrichtung geht davon aus, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, in sich trägt.

Es gilt, diese Ressourcen zu entdecken und weiter zu entwickeln.

Der Coach übernimmt dabei die Rolle eines Wegbegleiters oder eines Prozesshelfers, der die persönliche Schatzkammer des Teilnehmers zu entdecken hilft.

Kursziele:

- ✓ Nutzbarmachung eigener Potenziale
- ✓ Selbstorganisation
- ✓ Selbstwirksames Handeln
- ✓ Selbstvertrauen aktivieren
- ✓ Das Gelernte in Handlung umsetzen

Referentinnen:

Carmen Reuter
praxis@carmenreuter.de

Silvia Steppe-Schöner
steppe-schoener@web.de