


Stress reduzieren – Potenzial leben

Samstag, 15. Juni 2019, 10:00 bis 17:30 Uhr, Bern.

Seminarleitung	Sabine Rösner EFT-Advanced Practitioner AAMET, EFT-Trainer AAMET Eidg. Dipl. Ausbildungsleiterin http://www.lebe-deinpotenzial.ch	
Inhalt	<p>Jeder erlebt Situationen, in denen er/sie sich herausgefordert fühlt. Wir spüren, dass unser Herz schneller schlägt, wir nervös werden oder schlechter schlafen. Damit Sie solche Situationen gut meistern und Ihr volles Potenzial nutzen können, können Sie sich mit einer sehr effektiven und sanften Klopftechnik selber unterstützen: EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine schnelle und leicht erlernbare Methode, um Stress abzubauen, negative Gefühle zu neutralisieren oder auch Schmerzen zu lindern. Durch leichtes Klopfen bestimmter, weniger Punkte am Körper und durch Konzentration auf das spezifische Thema werden erstaunlich schnell Blockaden und negative Belastungsgefühle aufgelöst.</p> <p>Nach einer kurzen Einführung über die Entstehung dieser erfolgreichen Selbsthilfemethode lernen Sie das EFT-Grundrezept kennen und an sich selber anwenden. Dabei erfahren Sie, wie EFT bei körperlichen Symptomen und emotionalen Themen wirkt. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Methode bei aufkommendem Stress in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können.</p>	
Kurssprache	Deutsch	<div style="border: 1px solid #00a651; padding: 5px;"> <p>19-0615-AdA-D</p> <p>Stress reduzieren – Potenzial leben</p> <p>Seminarleitung Sabine Rösner</p> <p>Datum Samstag, 15. Juni 2019</p> <p>Zeit 10.00 bis 17.30 Uhr</p> <p>Kursort Bern, VHS, Grabenpromenade 2</p> <p>Kosten 250.00 Fr.</p> <p>Kosten VHS 150.00 Fr.</p> <p>Anmeldefrist 10 Tage vor Kursbeginn</p> </div>
Zielpublikum	AusbildnerInnen in der Erwachsenenbildung Mitarbeitende von Volkshochschulen	
Kursziele	Die Teilnehmenden - sind motiviert, EFT in ihrem Alltag in stressigen Situationen anzuwenden - wissen, was EFT ist und wie es wirkt - kennen das EFT-Grundrezept und können es für sich selbst anwenden - haben die Wirkungsweise von EFT für eigene Themen (körperliche Beschwerden und emotionale Themen) erlebt	
Methoden	Ausgewählte Methoden: - Theorieinput - Praktische Übungen - Arbeit an eigenen Themen	
		<div style="border: 1px solid #00a651; padding: 5px;"> <p>Anmeldung und AGB www.up-vhs.ch</p> <p>Kontakt Verband der Schweizerischen Volkshochschulen Renate Heer, Fachstelle Weiterbildung Bäregasse 22, 8001 Zürich 044 211 97 73 renate.heer@up-vhs.ch</p> </div>