Glaube nicht alles, was du denkst

Montag, 20. September, 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Seminarleitung	Sabine Rösner Accredited Certified EFT Master Trainerin, EFT International www.eft-lernen.com
Inhalt	„Das schaffe ich nie.“ „Die anderen machen das viel besser als ich.“ “Ich muss alles ganz perfekt machen.» Haben Sie diese oder ähnliche Sätze auch schon einmal gedacht? Wenn Sie jetzt nicken, haben Sie bereits die ersten Glaubenssätze identifiziert. Wie Gespenster geistern sie durch unsere Köpfe und lassen uns glauben, wir wüssten ganz genau, was wann wie warum richtig ist. Wir alle haben solche Leitsätze, mit denen wir im Alltag schnell entscheiden können, was für uns richtig, angemessen und was falsch ist. Daran ist nichts auszusetzen – ausser, wenn uns diese Gedanken einschränken. Wie entstehen diese Glaubenssätze? Wie entlarve ich sie? Und wie kann ich mich davon lösen, wenn sie mich einschränken? In diesem Workshop erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und erleben an eigenen Beispielen, wie Sie behindernden Überzeugungen die Kraft nehmen.
Kurssprache	Deutsch
Zielpublikum	AusbildnerInnen in der Erwachsenenbildung Mitarbeitende an Volkshochschulen
Kursziele	Die Teilnehmenden • wissen, wie Glaubenssätze entstehen • kennen eine Möglichkeit, eigene Glaubenssätze zu entdecken • haben 2 Methoden erlebt, mit denen sie den Glaubenssätzen ihre einschränkende Wirkung nehmen können
Methoden	Ausgewählte Methoden: • Theorieinput • Praktische Übungen

21-0920-AdA-D

Glaube nicht alles, was du denkst

Seminarleitung
Sabine Rösner

Datum
8.März 2021

Zeit
18h-20h

Kursort
Online

Kosten
80 Fr.

Kosten VHS
60 Fr.

Anmeldefrist
2 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung und AGB
www.up-vhs.ch

Kontakt
Verband der Schweizerischen Volkshochschulen
Djamila Kartnaller, Fachstelle Weiterbildung
Bärengasse 22, 8001 Zürich
044 211 97 73
djamila.kartnaller@up-vhs.ch