

LEGERA



Seminar:

Emotionalen Ballast abwerfen

klar denken

unbeschwert fühlen

motiviert handeln

leichter leisten

für Private, Firmen, Praxen...

Kurzbeschreibung

LEGERA ist ein modular aufgebautes Seminar für Private, Firmen, Vereine usw. Die in den Modulen von LEGERA eingesetzten Methoden sind wissenschaftlich überprüft und haben sich in der Praxis vielfach bewährt

Seminarleitung

Dr. phil. Isabelle Sommer

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychologin mit eidg. Fachausweis
Supervisorin SGVT (CAS UZH, 2018)

Praxis für Psychotherapie und Coaching
Ärztelhaus Tannenhof,
Florastrasse 16, 8632 Tann

info@ppc-zuerich.ch

<http://www.ppc-zuerich.ch>

für weitere Auskünfte
Tel. +41 (0)79 454 09 70

Inhalt und Ziele

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht.

Manchmal befrachten wir jedoch unseren Alltag zusätzlich,

- > indem wir unsere Belastungsgrenzen ignorieren
- > unser Handeln von Überzeugungen leiten lassen
- > die Dinge zu nah an uns heranlassen

Entdecken Sie im LEGERA-Seminar Ihre persönlichen Frühwarnzeichen sowie neue und hilfreiche Strategien zur Förderung Ihrer persönlichen Stressbewältigungskompetenzen sowie zur Vorbeugung von Burnout – für mehr Gelassenheit und Genussfähigkeit!

Teilnehmerzahl:

mind. 3 bis max. 8 Personen

Kursdauer:

3 Abende à 2 Std.

Kosten:

Unkostenbeitrag zur Deckung der Kosten für Raummiete

Ort:

evtl. Lounge des Wohnheims Sandbüel, Tann

Datum:

Daten nach Absprache (siehe Beilage)

um leichter zu leisten!

LEGERA

Loslassen

Stress entsteht als Folge von überhöhten Erwartungen, negativen Selbstbewertungen, Fehleinschätzungen und behindernden Überzeugungen.

Unser Gehirn ist eine Denkmachine, die uns teilweise an der Nase herumführt, wenn wir ihr zu viel Glauben schenken. Was erzählt Ihnen ihre Denkmachine?



Entspannung

Schwitzen, verspannte Muskeln und erhöhter Puls sind oft ein Hinweis auf eine erhöhte Belastung durch Stress. Wie erkennen Sie rechtzeitig wann sie gestresst bin und wie können Sie sich dann entspannen?

für mehr Gelassenheit

LEGERA

Geniessen



Der Einbau kleiner „Genussinseln“ (sogenannter hedonistischer Nischen) in den Alltag erhöht die Lebensfreude und die Kreativität. Wussten Sie, dass es hilfreiche Genuss-Regeln gibt?

Engagiertes Handeln

Wofür lohnt es sich, sich zu engagieren und Lebensenergie einzusetzen? Welche Menschen, Lebensbereiche, Aktivitäten liegen Ihnen besonders am Herzen? Wie möchten Sie die Dinge angehen? Was hält Sie (manchmal) davon ab, sich mehr darum zu bemühen? Sollten Sie mal innehalten und sich wieder auf Ihre Werte besinnen? «Weil ich es mir Wert bin!»

für mehr Spannkraft

LEGERA

Rollen definieren

Welche Rollen übernehmen Sie im Beruf, im Privatleben und in der Freizeit?

Welche inneren und äusseren Anforderungen und Erwartungen treiben Sie an? Was sind Sie für ein Typ? Wo sollten Sie lernen, sich mehr abzugrenzen? Wie möchten Sie ihre Rollen gestalten?

Aufträge klären

Im Leben steht man verschiedenen, privaten, familiären beruflichen und gesellschaftlichen Aufträgen gegenüber. Welchen selbst erteilten oder von Aussen kommenden Aufträgen sollten Sie gerecht werden? Welche Aufträge wirken unerkannt im Hintergrund? Welche sind umsetzbar? Welche müssten Sie zurückweisen oder neu definieren?



für einen besseren Durchblick

Detailprogramm Kurzversion

Erster Abend

Loslassen (45 Min.)

- a) Was ist eine «**Denkmaschine**»? Wie funktioniert sie und was bedeutet das generell und insbesondere für mich persönlich?
- b) Was kann ich tun um typische «Denkmaschinen-Gedanken» loszulassen? Eine Einführung in die **kognitive Defusion**.

Pause (15 Min.)

Entspannung (45 Min.)

- a) Einführung in das Modell der **Stress-Ampel** und Anwendung auf die eigene Situation
- b) Erleben der **Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson**

Diskussion und Evaluation (15 Min.)

Zweiter Abend

Geniessen (45 Min.)

Einführung in die «**Kleine Schule des Genießens**» nach R. Lutz

- a) Einführung in die **Genussregeln**
- b) *Genuss ist sinnlich: **Entdeckungsreise durch die eigenen fünf Sinne*** anhand von Formen und Farben, Klängen, Gerüchen, Geschmächen und Texturen

Pause (15 Min.)

Engagiert Handeln (45 Min.)

Mit der **16-Zettel-Werteübung** nach N. Schneider wollen wir herausfinden, was uns im Leben wirklich wichtig ist, wie wir uns (mehr) für diese Werte engagieren können und was uns manchmal von einer engagierten Handlung abhält.

Diskussion und Evaluation (15 Min.)

Dritter Abend

Rollen definieren (45 Min.)

- a) Die eigene **Rollenvielfalt entdecken**
- b) Welche **Fähigkeiten und Ressourcen** stecken in den jeweiligen Rollen?
- c) Für welche Rolle(n) bekomme ich **Anerkennung**, für welche Rolle werde ich **kritisiert**?
- d) **Partnerübung: «Wer bist du?»**

Pause (15 Min.)

Aufträge klären

Das **Auftragskarussell** nach von Schlippe: Ein methodisches Vorgehen zur Entlarvung unerfüllbarer Aufträge (selbst gestellte oder von aussen auferlegte) – eine oft unerkannte Quelle für Stress und Überlastung

Diskussion und Evaluation (15 Min.)