

WIE ICH MIR, SO ICH DIR SELBSTERFAHRUNGSSEMINAR

Leiter*in des Seminars: Helén Walendi, Jens Mrowetz
Termin: 05.09.2024, 10 - 16 Uhr
06.09.2024, 10 - 14 Uhr
Ort: SIM, Obermarkt 24, 04720 Döbeln
Kosten: 140 €, vor Seminar an das SIM zu überweisen
IBAN: DE19 8606 5468 0000 2484 87
Verwendungszweck: Name des Teilnehmenden, Titel des Seminars
Anmeldung: über Anmeldeformular auf
www.sim-sachsen.de/bildungsangebot/seminare oder per
Mail an: info@sim-sachsen.de
oder per Telefon: 0160 90744247

Wir widmen uns dem Thema Sicherheit mit uns selbst auf Grundlage der Polyvagaltheorie.

Sicherheit ist für die meisten Menschen das wichtigste Grundbedürfnis überhaupt. Ohne ein Gefühl von Sicherheit sind wir nicht fähig, neugierig zu sein oder uns in sozialen Kontexten zu entspannen. Der Weg zu mehr Sicherheit ist ein langer und oft auch steiniger Weg. Sicherheit ist sowohl eine physiologische als auch eine psychologische Erfahrung. Sie entsteht in erster Linie in uns selbst und nicht durch unsere Umgebung.

Wir möchten in diesem Seminar die Polyvagal-Theorie als Grundlage nutzen, um sich selbst mehr kennenzulernen - das Denken, Fühlen, die Körperwahrnehmung und Verhalten in uns zu verstehen und zu reflektieren, um damit Regulationsmöglichkeiten abzuleiten und dadurch mit der Außenwelt „bewusster“ in Kontakt treten können.

Dies ist ein Selbsterfahrungsseminar, in dem wir mit systemischen Methoden arbeiten.

Zielgruppe:

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, welche Lust haben und neugierig sind, sich selbst näher kennenzulernen. Zudem ist dieses Seminar an Menschen gerichtet, die mit Menschen arbeiten.