



Moderne Spiritualität

Durchführung
online via  zoom

Reflected self – powerful me!

Ein ganzheitlicher Intensivkurs in 8 Online-Modulen
zum Thema Persönlichkeitsentwicklung



Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



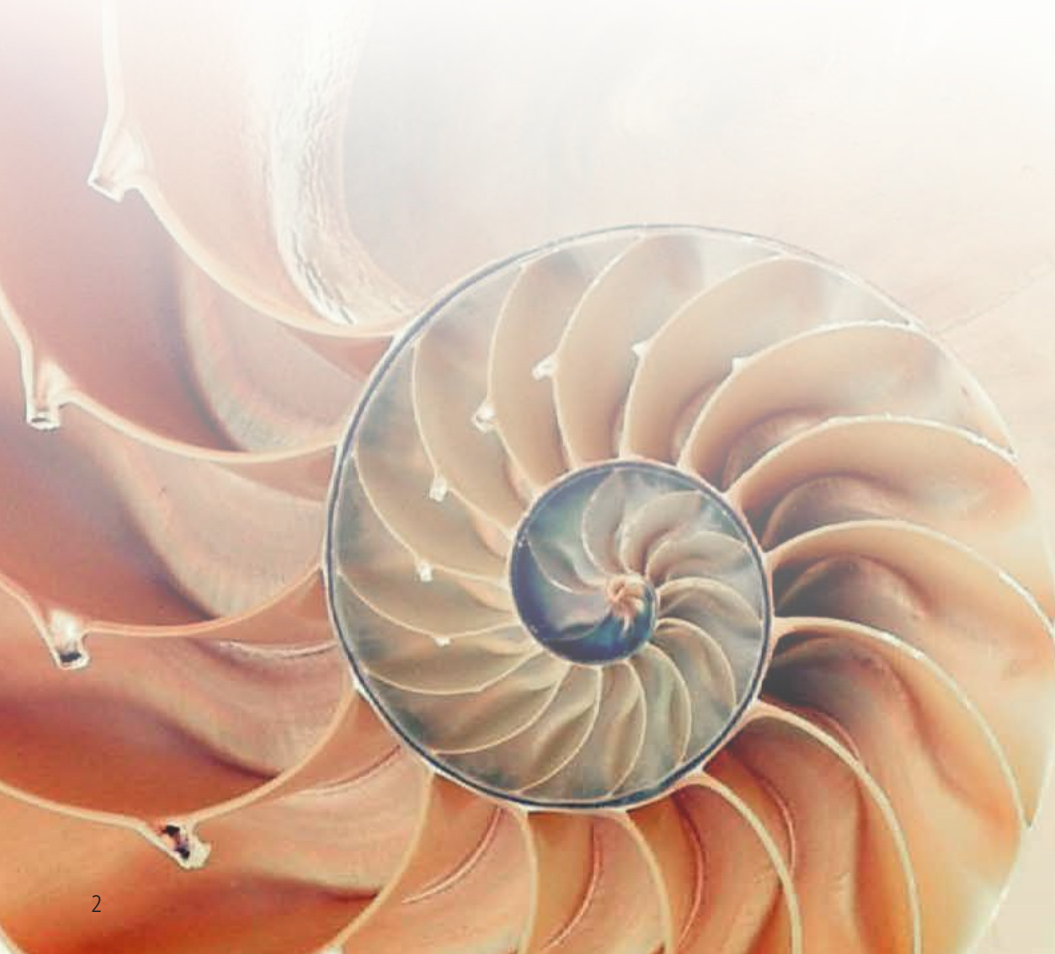
Einleitung

Innere Stabilität und Stärke entwickeln

Heute stehen wir mehr denn je in einem Spannungsfeld von wachsenden Ansprüchen und Herausforderungen: Familie, Beruf und Beziehungsumfeld erwarten Engagement und Präsenz. Und auch die Erwartungen, die jeder an sich selber hat, werden nicht kleiner.

Bin ich all dem gewachsen? Wie gehe ich mit Ambivalenzen um? Wie finde ich zu Ruhe und Gelassenheit – sowohl im innen als auch im aussen? Wie schaffe ich es loszulassen und mich ganz auf das zu fokussieren, was mir gut tut? Wie kann ich Zeit nehmen für mich selbst, mich für den Alltag stärken, meine Kräfte mobilisieren und meine Potenziale entfalten?

Dieser Intensivkurs gibt neue Impulse für genau diese Fragen.



Kursbeschreibung

Prozess- und zielorientierte individuelle Persönlichkeitsentwicklung

Sportler trainieren auf Höchstleistungen hin, auf das olympische «Höher, Schneller, Weiter». Die Weiterbildungsbranche verkauft ihr «Wissen, Können, Erfolgreich-Sein». Anders die Persönlichkeitsentwicklungs-Branche: Sie wirbt mit Begriffen wie «dankbarer, anziehender, bewusster». Der Wunsch nach Selbstoptimierung und persönlichem Wachstum gehört seit Urzeiten zum Menschen. Doch kann so etwas wie die Persönlichkeit überhaupt «wachsen», so wie die Muskelmasse? Muss sich denn prinzipiell ständig etwas verändern – oder kann Kraft auch im (vermeintlichen) Stillstand liegen?

Bereits die humanistische Psychologie betont, dass das Streben nach Selbstverwirklichung und Entwicklung des eigenen Potenzials angeboren ist. Dabei stellt sie die Sinnhaftigkeit der menschlichen Lebenswelt und die zwischenmenschlichen Begegnungen ins Zentrum: Persönlichkeitsentwicklung bedeutet eine individuelle Haltung sich selbst gegenüber, verbunden mit dem Bedürfnis, sich zu entfalten. Dieser Prozess verläuft nicht immer gezielt und geradlinig. Genau an diesem Punkt setzen wir mit diesem Kurs an – für eine bewusste, prozess- und zielorientierte Persönlichkeitsentwicklung. Er setzt sich mit Themen wie eigenen Prägungen, Glaubenssätze, Ziele, Vorstellungen, Wünsche und dem eigenen Verhalten, Sinnhaftigkeit und Spiritualität auseinander und unterstützt ihren Transfer in den Alltag.

Hinschauen. Zulassen. Reflektieren.

Durch Selbstreflexion und Selbsterfahrung, aber auch dem kritischen Hinterfragen mancher Trends aus der Coachingszene wird es überhaupt erst möglich, sich und seine Welt ganzheitlich zu erleben und Erkenntnisse nachhaltig ins eigene Leben zu integrieren. Ziel ist es, zu mehr innerer Kraft zu gelangen, nicht zuletzt durch eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Selbst und den äusseren Bedingungen. Denn nur so sind konkrete Veränderungen im Alltag erst möglich.

Erfahrungen machen. Erkenntnisse sammeln.

Innerhalb eines komplett neuen, spezifisch auf diese Themen entwickelten Konzepts tauchen wir ein ins eigene Selbst. Ein geschützter Rahmen bietet Raum für Selbsterfahrung und tiefgehende Selbstreflexion, schafft die Basis für Wissen und ermöglicht persönlichen Austausch und die Behandlung individueller Anliegen.

Die Module im Einzelnen



Facts & Figures

Aufbau des 8-wöchigen Intensiv-Kurses:

- 8 aufeinander aufbauende Online-Live-Module, jeweils Sonntag von 08:00 – 13:00 Uhr: Startmodul, 6 themenspezifische Module, Integrationsmodul
- Fixe Punkte in den Modulen: Themenspezifische Vertiefungen, neuste wissenschaftliche Erkenntnisse, Meditationen und Affirmationen, Theorie-Inputs, Tools. Imaginationen, Journaling und Reflexionen.
- Vertiefendes Follow-up für individuelle Fragen und persönliche Anliegen aus den Sonntagsmodulen am jeweils darauffolgenden Mittwoch von 19:00 – 20:30 Uhr

Zielgruppe:

Personen, die sich mit ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen möchten, interessiert sind an moderner Spiritualität und sich dazu einen Online-Kurs wünschen, der im Live-Kontakt persönlich auf sie und ihre Individualität eingeht.

Inhalt:

Der Onlinekurs kombiniert in einem einzigartigen Programm auf fachlich professioneller psychologischer und psychotherapeutischer Basis modernste Themen der Persönlichkeitsentwicklung, ausgewählte Theorieinputs und individuelles Live Teaching.



Diese Kombination ermöglicht

- das spezifische Arbeiten an eigenen Themen
- den direkten Austausch
- Mitbestimmungsmöglichkeit des individuellen Outputs
- Live-Trainingsessions
- individuelle Vertiefung je nach Bedürfnissen
- die Möglichkeit, im Follow-up Fragen zu klären, zu vertiefen und zu reflektieren
- Möglichkeit für weitere Module



Ihre Kursleiterin:

Dr. phil. Kathleen Schwarzkopf

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychologin MSc, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP, Neuroimaginationen-Coach, Netzwerkpsychologin EAP (Employee Assistance Program), Dozentin und Lehrtherapeutin am IKP. Aktiv in der Forschung. Weiterbildung in Psychotraumatologie. In eigener Praxis für Psychotherapie, Coaching und pferdegestützte Interventionen tätig.

Mich begeistert ...

... im Meer und in der Seele einzutauchen.
... Entwicklung und Stillstand.
... neue Horizonte und alte Wunden.
... Verstehen und Verstanden zu werden.

Mich berührt ...

... das Unspektakuläre.
... die kleinen Schritte.
... die leisen Töne.
... Innehalten.
... Loslassen.

Anzahl Teilnehmende: Eine Gruppe besteht aus durchschnittlich 14 – 16, aber max. 22 Teilnehmenden. Wir empfehlen eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

Daten und Uhrzeit:

	Startmodul	Follow-up
Modul 1	Sonntag, 7. Januar 2024	Mittwoch, 10. Januar 2024
Modul 2	Sonntag, 14. Januar 2024	Mittwoch, 17. Januar 2024
Modul 3	Sonntag, 21. Januar 2024	Mittwoch, 24. Januar 2024
Modul 4	Sonntag, 28. Januar 2024	Mittwoch, 31. Januar 2024
Modul 5	Sonntag, 4. Februar 2024	Mittwoch, 7. Februar 2024
Modul 6	Sonntag, 11. Februar 2024	Mittwoch, 14. Februar 2024
Modul 7	Sonntag, 18. Februar 2024	Mittwoch, 21. Februar 2024
Modul 8	Sonntag, 25. Februar 2024	Mittwoch, 28. Februar 2024
	jeweils 08:00 – 13:00 Uhr	jeweils 19:00 – 20.30 Uhr

Kosten: Im Preis enthalten sind die Teilnahme an sämtlichen Kursmodulen und die dazugehörigen Unterlagen. Gesamtkosten 8 Module, 48 Lehrstunden, CHF 1'820.–.



Infos und Anmeldung:

ikp-therapien.com/fortbildung/moderne-spiritualitaet

Hier erhalten Sie Informationen zu weiteren Seminaren oder Fortbildungen:

Hauptsitz Zürich:



IKP, Kanzeleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon 044 242 29 30

Zentrale Lage, Nähe Stauffacher,
7 Gehminuten oder drei Tramhaltestationen ab Hauptbahnhof

Bern:



IKP, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern
Telefon 031 305 62 66

4 Gehminuten vom Hauptbahnhof
(Ausgang West „Welle“)

info@ikp-therapien.com
www.ikp-therapien.com
www.psychotherapie-ikp.com



Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

