

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail info@sobi-muenster.de
www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub

Wer wärst du ohne Deinen Stress, Deine Ängste und Probleme? Einführung in die Methode 'The Work of Byron Katie'

Zielgruppe

Für alle Mitarbeiter*innen in sozialen, pädagogischen, psychologischen, beratenden und allen anderen Berufen.

Lerninhalte und Lernziele

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, die Methode The Work of Byron Katie kennenzulernen, zu erfahren, zu üben und zu vertiefen, um das Erlernte im Arbeitsalltag anwenden zu können.

- Einführung in die Methode The Work of Byron Katie
- Identifizieren eigener stressvoller Gedanken und Glaubenssätze, die Grundlage sind für Probleme und Konflikte
- Bearbeitung dieser stressvollen Gedanken und Glaubenssätze mit The Work
- Üben und Vertiefen der Methode
- Üben der Methode in Bezug auf den individuellen Arbeitsalltag
- Verbesserung von Stress-, Konflikt- und Problembewältigung
- Neue Schritte in der Kommunikations- und Auseinandersetzungsfähigkeit erfahren
- Sich authentisch und klar im Umgang mit sich selbst und anderen zu fühlen und zu zeigen
- Erleben von mehr Offenheit, Klarheit und Freude
- Liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen erleben

Methoden

- Kurzvorträge
- Einzel-, Partner*innen und Gruppenarbeit
- Austausch im Plenum
- Schriftliche Unterlagen

Kursleiterin

Gerlinde Heiming, seit mehr als 25 Jahren selbständig in eigener Praxis als Trainerin, Therapeutin, Coach und Seminarleiterin. Coach und Lehrcoach im Verband The Work (vtw) und Certified Facilitator am Institut für The Work of Byron Katie Kalifornien/USA (ITW).

www.koerper-bewusstsein-muenster.de

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept

Einführung in die Methode The Work of Byron Katie

Datum: 26.- 28.04.2021

Unterrichtsstunden: 24

Zeiten: 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.30 Uhr

Montag

- Begrüßung der Teilnehmer*innen
- Übung zum Ankommen und Kennenlernen
- Vorstellung der Methode
- Erläuterung der 4 Fragen und Umkehrungen
- Gruppen- und Einzelarbeit zum Identifizieren eigener stressvoller Gedanken und Glaubenssätze
- Demonstration der Methode mit einer/einem Teilnehmer*in
- Vorstellung der Prinzipien für das partnerschaftliche Begleiten
- Üben der Methode mit unterschiedlichen Partner*innen und unterstützender Begleitung
- Austausch im Plenum zur Partner*innenarbeit und Beantwortung von Fragen
- Tagesreflexion

Dienstag

- Meditation
- Austausch in der Gruppe
- Vorstellung und intensive Bearbeitung eines wichtigen Work-Tools
- Identifizierung und Bearbeitung der individuellen stressvollen Gedanken und Situationen mit Hilfe dieses Work-Tools
- Partner*innenarbeit mit unterstützender Begleitung
- Austausch und Beantwortung von Fragen im Plenum
- Tagesreflexion

Mittwoch

- Meditation
- Austausch in der Gruppe
- Einzelarbeit: Übungen zur Identifizierung und Benennung individueller, stressvoller Gedanken und Situationen im Arbeitsalltag
- Bearbeitung in Partner*innenarbeit
- Vertiefung in weiteren Partner*innen- und Gruppenübungen
- Vorstellung weiterer Work-Tools
- Übungen zur Umsetzung des Gelernten in den Arbeitsalltag
- Austausch und Beantwortung von Fragen im Plenum
- Übungen zum Ausklang
- Reflexion
- Verabschiedung