

CKZE

Inhalte Reflexionssitzungen

1. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Kick-off! Ziele und Erwartungen klären und formulieren<ul style="list-style-type: none">- Bedürfnisse und Gefühle- Resilienz als Grundthema der Reflexionssitzungen
2. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen<ul style="list-style-type: none">- Wer bin ich, was brauche ich, meine Grundhaltung- Achtsamkeit Meine Werte
3. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Standortbestimmung und Rollenklären<ul style="list-style-type: none">- Meine Lebensbereiche und meine Rollen- Mein Rollenkuchen
4. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Die sorgfältige Pflege des Energiehaushalts<ul style="list-style-type: none">- meine Energiespender, meine Energiefresser- meine Balance
5. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Den Lebensrucksack entlasten<ul style="list-style-type: none">- einfacher werden- Vitalität erspüren, erkennen, erfahren
6. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Den inneren Antreiber ausbalancieren<ul style="list-style-type: none">- Meine Überzeugungen meine Glaubenssätze- Was treibt mich an?• Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen<ul style="list-style-type: none">- Komfortzone
7. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Konflikte aktiv angehen<ul style="list-style-type: none">- Grundprinzip der Kommunikation nach SKW• Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume<ul style="list-style-type: none">- was verbindet, was trennt?- ich weiss, was wichtig ist für meine persönliche Resilienz
8. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Halt im Netzwerk<ul style="list-style-type: none">- Transformation von Belastung zu Ressource
9. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe<ul style="list-style-type: none">- vom Tun zum Sein- Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann (Charlie Chaplin)
10. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Reflexion• Erfahrungsbericht• Konzept präsentieren

Geringfügige Änderungen möglich