

Körperintelligenz

Der Körper ist die Bühne der Gefühle, das merken wir vor allem dann, wenn Belastungen körperliche Symptome auslösen oder eine starke Unruhe es nicht zulässt, einen klaren Gedanken zu fassen. Aber umgekehrt beeinflusst auch der Körper unablässig unser Denken, Fühlen und Handeln, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Mit dem Wissen um diese Zusammenhänge wird Selbstmanagement über den Körper möglich und es wird klar, dass jede Beratung, Therapie und Mediation immer auch den Körper mit einbeziehen muss.

Inhalte:

- Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und erfassen die Wichtigkeit des Körpers in Kommunikationsprozessen
- Anhand der PSI-Theorie wird die tiefe Verkopplung von körperlichen und psychischen Prozessen deutlich und eine gezielte Regulation wie Selbstmotivation, Selbstberuhigung, Selbstkontrolle etc. möglich
- Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung, Bewegungen) mit Tools aus dem ZRM kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation und damit gelingende Selbststeuerung zu erreichen
- Erkennen und Verstehen klassischer Kommunikationsprobleme auf der Grundlage der PSI-Theorie mit entsprechenden Beispielen aus dem privaten und beruflichen Kontext
- Konfliktlösungsmöglichkeiten, die Körper und Psyche gleichermaßen miteinbeziehen
- Geeignete „Bewegungspierlen“ als kurze Bewegungsinputs für Seminare und Therapie und zur Verbesserung der eigenen Körperkompetenz

Ziel:

Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und Embodied Communication und erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation zu fördern.

Methodik:

Die theoretischen Grundlagen beruhen auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®, der PSI-Theorie nach Prof. Julius Kuhl und dem Bewegungspierlen®-Konzept

Dauer:

2 Tage 09:00 – 17:00

Termine und Veranstaltungsort siehe: www.theiss-training.ch/de/trainingsangebote.html

Kosten:

CHF 790 ;-

Referentin:

Caroline Theiss Wolfsberger

ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin, Dozentin Institut PSI Schweiz IPSIS®

Embodied Communication – Trainerin