

ACT PRAXIS Labor* 5

Sa 19. Nov. 2016, 10:00 – 17:00 Uhr in 73079 Süßen



Erlebnis-, Übungs- und Begegnungstag für Menschen, die innerlich frei, selbstbestimmt und erfüllt leben wollen.

Leitfragen: Was will ich wirklich? – Wann fühle ich mich ganz lebendig? – Welche Potenziale und Beziehungen will ich entfalten, nähren und zum Erlühen bringen? – Wie kann ich besser Nein sagen, zu dem, was mich davon abbringt?

Inhalt:

- In dieser Auszeit vom Alltag, ist jeder in seiner Einzigartigkeit willkommen. Mit einer Haltung von Gleichwürdigkeit und Wertschätzung unterstützen wir uns gegenseitig, kommen wieder mehr in Kontakt mit dem, was wir wirklich wollen und entwickeln Ideen wie wir das Leben können.
- Zentrale Fragen: "Wovon will ich mehr erleben?" | "Wie gut funktioniert das, was ich tue, bezogen auf das, was mir wirklich wichtig ist?" | "Wie kann ich besser Nein sagen?"
- Bewährte Methoden und Techniken geben Struktur und Sicherheit z.B.: Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und Mitgefühl | Spirituell Systemische Aufstellungsarbeit (nach S. Essen) | Übungen zur ACT-Matrix | ACTive Kommunikation für lebendige Beziehungen | ressourcenorientierte Umsetzungsplanung für den Alltag (ZRM**) | ...

Anmeldung, Details und Mitbringen:

Wenn du dazu kommen möchtest, freuen wir uns. Melde dich dann bitte bis Mi 16. Nov. an. Du erhältst anschließend eine Bestätigung mit allen Details.

Zum Treffen bring dann bitte deine Fragen und Themen mit, zusammen mit deiner Neugier und Experimentierfreude sowie etwas für das Pausen-/Mittags-Buffet. Außerdem bitten wir um eine Spende um die Kosten zu decken (Raum und Organisation) und um ACT PRAXIS* zu fördern (ca. 20 – 80 EUR)

Gastgeber und Laborleiter:



Dipl.-Ing. (FH) Martin Bonensteffen, ACT-Coach und -Trainer für Kommunikation und persönliche Entwicklung und Begleiter von Veränderungsprozessen mit über 15 Jahren beruflicher und persönlicher Erfahrung in diesen Bereichen.

"Ich coache, berate und begleite systemisch, ganzheitlich und konsequent werte- und handlungsorientiert."

Herzliche Grüße,
Martin

PS: In 2017 wird es voraussichtlich nur fünf Termine geben (geplant sind: März, Mai, Juli, Sept. und Nov.). Details folgen im Dezember auf www.actpraxis.de.

* **ACT** (gesprochen wie das englische Wort act) = Achtsamkeits- und Commitment-Training.

* **ACT PRAXIS** = eine Initiative zur Förderung und Verbreitung der konkreten Anwendung von ACT.

* **ACT PRAXIS Labor** = sicherer Rahmen in dem wir neue Sichtweisen und anderes Tun ausprobieren.

** **ZRM** = Zürcher Ressourcen Modell = wissenschaftlich fundierter und optimal zu ACT passender Weg, der den 'Bauch' (das spontane Gefühl) vom 'Bremsen' zum 'Unterstützen' werden lässt.