



## ***Lebendig leicht im Beruf bestehen***

Diese Jahresgruppe richtet sich an Berufstätige, die

- ihre eigenen Ziele nicht aus den Augen verlieren möchten,
- An- und Entspannung in Balance halten wollen,
- ihre Gesundheit stabilisieren wollen,
- Konflikte frühzeitig erkennen und bewältigen wollen,
- Erfolge feiern möchten,
- sich von Belastendem distanzieren und wieder Kraft tanken möchten,

auch wenn in Ihrem Alltag Arbeitsverdichtung, Fremdbestimmung, Leistungs- oder Zeitdruck zunehmen.

Die Arbeit in der Gruppe (mind. 3 bis max. 7 Teilnehmer\*innen) bietet die Möglichkeit, von sehr unterschiedlichen Menschen Anregungen, andere Blickweisen und Unterstützung zu finden. Wertschätzung, Verbindlichkeit und Vertraulichkeit sind dabei wesentliche Grundhaltungen. Die Anmeldung erfolgt nach der ersten Sitzung verbindlich für die komplette Jahresgruppe, damit Sie in einer stabilen Gruppe arbeiten können.

Wir arbeiten prozessorientiert mit dem, was Sie aus Ihrem konkreten Arbeitsalltag an (Entwicklungs-) Anliegen mitbringen. Ich unterstütze Sie darin, lösungsorientierte Schritte zu entwickeln, die zu mehr Kontakt, Freude, Lebendigkeit und Entlastung im Berufsalltag führen! Wir nutzen dabei einen Methodenmix aus Fachimpulsen, Gruppengespräch, Partnerübungen, Mentaltraining, Selbsthypnose, multimodaler Stressbewältigung, MBSR-Achtsamkeitsübungen und ROMPC-Meridianklopfen. Zweck der Jahresgruppe ist es, Ankerpunkte zu setzen, an denen Sie immer wieder überprüfen können, ob Sie noch auf dem von Ihnen gewählten Kurs sind.

**Karen Blümcke:** Supervisorin, ROMPC- und Hypno-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Umfang:** 4 Gruppentreffen, jeweils Donnerstags, 09.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Hofaue 54, 42103 Wuppertal (1.Etage ganz links)

**Investition:** 60,-€ zzgl. MwSt. pro Termin (komplett 285,60€, zahlbar nach dem 1.Treffen)

**Termine:** 03.Mai, 12.Juli, 06.September, 15.November 2018

**Anmeldung:** <https://pwprojects.wordpress.com/anmeldung/>