



Form und *freiheit* - Zentrum für Kreativität, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Seminarangebote Persönlichkeitsentwicklung

In der Ruhe liegt die Kraft

Dieses Seminar beschäftigt sich mit Möglichkeiten, in hoch erhitzten Situationen so einzugreifen, dass die Situation nicht weiter eskaliert, bestenfalls sich wieder beruhigt und damit die Voraussetzung für eine Lösung besteht. Das fordert Sie neben den üblichen Problemlösefertigkeiten unter anderem in der Fähigkeit heraus, die eigene Erregung steuern zu können und sich nicht von der Aufregung des/der anderen anstecken zu lassen. Im Kurs werden Übungen angeboten, die diese Fähigkeit trainieren. Unterschiedliche Methoden hierfür werden vorgestellt. Daneben wird Wissen vermittelt, welche Verhaltensweisen auf andere Menschen eher beruhigend bzw. welche eskalierend wirken.

Nach dem Seminar wissen Sie, welche verbalen und non-verbalen Prinzipien in Krisensituationen zu beachten sind. Sie haben Ihr Wissen über Ursachen von Aggressionen aufgefrischt oder erweitert und verfügen über einen größeren Handlungsspielraum, der Sie unterstützt, sicherer aufzutreten.

Termin: 2 Tage nach Absprache

Zeit: 10.00 – 18.00

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro pro Tag

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Zivilcourage leicht gemacht

Zivilcourage erfordert Mut, denn sie wird dann gebraucht, wenn Situationen bedrohlich, gewalttätig oder unberechenbar verlaufen. Zivilcouragiertes Handeln kann sich in deeskalierenden Interventionen genau so zeigen wie in der Verweigerung, ausgrenzende Verhaltensweisen zu ignorieren und sie damit zu dulden. Wissen um die Dynamik von Gewaltsituationen erhöht die eigene Sicherheit, obgleich ein Risiko nie ganz ausgeschlossen werden kann.

Das Seminar möchte Teilnehmenden Gelegenheit geben, sich mit den eigenen Möglichkeiten zivilcouragiertem Handelns auseinander zu setzen. Anhand konkreter Fallbeispiele werden eigene Verhaltensweisen erfahrbar gemacht, neue Handlungsspielräume erschlossen, genauso wie eigene Grenzen aufgedeckt werden.

Termin: auf Anfrage

Zeit: 1- 2 Tage nach Vereinbarung 10.00 – 16.00

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro pro Tag

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Selbst und Sicher ins neue Jahr

Wie kommt es, dass die Neujahrsvorhaben im Laufe des Jahres wieder aus dem Blick geraten? Für 2013 könnte dies anders sein. Am ersten Tag des Seminars werden die persönlichen Ziele fürs nächste Jahr herausgearbeitet und ihre Umsetzung mit Methoden des Selbstmanagements (Züricher Ressourcenmodell) vorbereitet. Am zweiten Tag zu diesem Seminar werden weitere Techniken zur konkreten Zielverfolgung vorgestellt und angewendet. Dabei werden je nach Zielsetzung Methoden aus sehr unterschiedlichen Bereichen zum Einsatz kommen.

Termin: 15. Dezember 2012, 19. Januar 2013 in Hamburg

Zeit: 10.00 – 17.30

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro pro Tag

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Jelle Stollenwerk
Am Hehsel 38
22339 Hamburg

Tel. (040) 87 50 28 65
Fax (040) 53 88 84 14

info@jelle-stollenwerk.de
www.formundfreiheit.de



Form und *freiheit* - Zentrum für Kreativität, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Fortlaufende Gruppe: Ich bin der Kapitän

Sie möchten das Steuerrad selbst in der Hand behalten und ihren eigenen Kurs durchs Meer der Möglichkeiten auch bei Sturm und Wind nicht aus dem Auge verlieren? Dieses fortlaufende Gruppenangebot unterstützt Sie in allen Fragen des Selbst- und Stressmanagements. Die Gruppenabende gestalten sich aus einer Mischung von vorgegebenen Anteilen und selbstgewählten Themen. Es gibt also eine klare **Form**, in der bestimmte Techniken des Stressmanagements trainiert werden und einen Rahmen, in dem die **freiheit** besteht, an individuellen Themen zu arbeiten, die sich aus den Wünschen der Gruppenteilnehmer und -teilnehmerinnen ergeben. Dies kann Fragen aus dem Bereich Zeitmanagement und Energiemanagement betreffen oder auch Aspekte von Selbstbehauptung berühren.

Die Gruppe ist offen und es kann jederzeit, sofern ein Platz frei ist, eingestiegen werden. Die Gruppe startet mit mindestens 4 Personen und nimmt maximal 8 Personen auf.

Termin: dienstags 19.00 – 21.00

Start: auf Anfrage in Hamburg

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 40 Euro am Abend (ab 5 Teilnehmer 30 Euro am Abend)

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Weil ich es mir wert bin

WenDo ist ein Selbstwert- und Selbstsicherheitstraining, das bereits 1976 durch kanadische Frauen nach Europa gebracht wurde. Dieses speziell für Mädchen und Frauen entwickelte Selbstbehauptungskonzept beinhaltet wirksame Methoden, sich mit Worten, Blicken oder Körperausdruck zur Wehr zu setzen. Darüber hinaus stellt es effektive körperliche Abwehr- und Angriffstechniken zur Verfügung.

WenDo stärkt das Selbst-Bewusstsein, erweitert den körperlichen Ausdruck und die Wahrnehmung bedrohlicher oder unangenehmer Situationen. Das Seminar fördert das Erkennen der eigenen Stärke und der individuellen Fähigkeiten. Es unterstützt Frauen und Mädchen, unabhängig ihres Alters, ihrer Beweglichkeit, ihrer Lebensweise.

Termin: auf Anfrage in Hamburg

Zeit: 2 Tage 10.00 – 17.30

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro pro Tag

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de