

Gesundheit aktiv gestalten

Terminübersicht offene Kurse, Workshops und Seminare 2020

Gespräche einmal anders führen

**Wohin kommen Sie, wenn Sie im Gespräch dem Gegenüber wirklich folgen?
Gespräche führen, gestalten und lenken gehört zu Ihren Kernkompetenzen in
Beratung, Coaching oder als Führungskraft.**

Wahrscheinlich haben Sie schon oft erlebt, dass Ihre Klient*innen, Mitarbeitende und Teams Individuen sind und ein EIGENleben haben.

Und, sie haben eine EIGENSprache!

Hier ist der Anknüpfungspunkt Gespräche auch einmal anders zu führen, mit Idiolektik – dem methodischen Umgang mit der Eigensprache. Die Idiolektik verbindet den professionellen Umgang mit Schlüsselworten in der Eigensprache und eine grundsätzlich ressourcenorientierte und zieloffene Haltung. Aspekte, die große Anschlussfähigkeit mit anderen Kommunikationsmethoden erlauben sowie Vielfalt in den Anwendungsfeldern.

Termin Tagesworkshop 2020 in Planung.

Auch als Veranstaltung vor Ort (Inhouse) möglich. Fragen Sie gerne nach.

Idiolektik „business talk“

After Work Session – 19.00h bis 21.00h

Gespräche im beruflichen Kontext von Führung, Team und Beratung. Möglichkeit der Betrachtung von eigenen Fallbeispielen zum kennen lernen, üben und Erfahrungsaustausch in der „idiolektischen“ Methode und Haltung.

Termin: 18. Februar und 30. Juni 2020

Im ITF in Wiesbaden, Mainzer Strasse 50.

Teilnahmegebühr: 35,00€/pro Veranstaltung

Bitte mit Anmeldung direkt bei: Ramona.Heister@aktivgestalten.de

Eigensprache in Gruppenprozessen

Idiolektik in der Gesprächsführung für Therapie, Beratung und Management

Vorträge und Workshops zum Thema Gespräche führen und erhalten im Kontext von Gruppenprozessen. Kompetenzen aktivieren und Handlungsspielräume erweitern.

Idiolektik – Eigensprache kennen lernen, erleben, ausprobieren. Erfahrungsaustausch nicht nur für Idiolektiker an der 35. Jahrestagung in Würzburg.

Termin: 21. bis 23. Mai 2020 Jahrestagung der Gesellschaft für Idiolektik in

Würzburg

[Programm \(PDF\)](#) [Anmeldekarte \(PDF\)](#)

Sommerwerkstatt Idiolektik – die Eigensprache erleben und üben

Eigensprache gibt Raum für Eigenes, Neues und Zugang zu kreativem Potential

In Vorträgen und Workshops, in anregend schöner Umgebung, selbst herausfinden, wie und wo die Eigensprache in der Gesprächsführung in beruflichem oder alltäglichem Kontext inspirierend sein kann.

Idiolektik – die Eigensprache kennen lernen, erleben, ausprobieren, Erfahrungen austauschen.

Termin: 08. bis 11. Juli 2020 im Appenzeller Land (CH)

[Programm \(PDF\)](#) [Anmeldekarte \(PDF\)](#)

Was treibt uns an – was bremst uns aus? (Teil I)

Der Dynamik der Antreiber aus der Transaktionsanalyse mit Qigong begegnen

„immer im Rennen, alles perfekt machen, mich durchbeißen“ das ist eben so meine Art?

Die Transaktionsanalyse (TA) beschreibt Antreiber, die unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen können. Diese Steuerungsmuster haben wesentliche Qualitäten für unseren Alltag, wenn sie nicht jederzeit oder ungewollt die komplette Führung übernehmen.

Wenn wir gut im Kontakt mit uns selbst sind kennen wir die Dynamik unserer Antreiber. Wir nutzen im Workshop bewegte Übungen des Qigong, um über Erleben und Erfahrung, Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

Grundlagenseminar: Antreibermodell und passende Qigongübungen kennen lernen.

Nächste Termine:

25. Januar 2020 Darmstadt VHS (<https://vhsonline.darmstadt.de>)

07. März 2020 Tagungshaus Schmerlenbach, Hösbach (bei Aschaffenburg) (<http://www.bildung.schmerlenbach.de/veranstaltungen/index.html>)

Ressourcen und Erlaubnisse stärken (Teil II)

Der Dynamik der Antreiber aus der Transaktionsanalyse mit Qigong begegnen

Das Modell der Antreiber der Transaktionsanalyse (TA) ermöglicht den Einstieg zu hilfreichen Ressourcen und Erlaubnissen, um im beruflichen wie im privaten Kontext vielleicht etwas anders zu machen, etwas neu zu denken oder etwas anders zu sehen... Ausgewählte Bewegungen aus dem Qigong erleichtern den Zugang zur eigenständigen aktiven Stärkung der Ressourcen und Erlaubnisse. Theorieimpulse (Embodiment,, Wandlungsphasen) ergänzen das Verständnis der Verbindung von körperbezogenen Übungen und themenbezogener Information.

Aufbau-seminar für Teilnehmende, die das Grundlagenseminar „Was treibt uns an – was bremst uns aus“ besucht haben.

Termin im 2. Halbjahr 2020 möglich, auf Anfrage (Vertiefungsseminar).

Idiolektik – die Eigensprache in der Gesprächsführung

Gesprächsführung farbig statt schwarz-weiß

Wird im Gespräch der Idiolekt – die Eigensprache des Gegenübers aufgegriffen, kann leichter eine vertrauensvolle Beziehung entstehen. In dieser Übungsgruppe greifen wir jeweils ein Element aus der idiolektischen Gesprächsführung als praktisches Übungsthema auf. Die idiolektischen Aspekte der Ressourcenorientierung, kurze offene Fragen und zugewandte Grundhaltung werden in Bezug auf die Eigensprache beobachtet und geübt. Im Alltag und beruflichen Kontext leicht anschlussfähig erweitern sie die individuellen Möglichkeiten von Begegnung, z.B. in Beratung und Weiterbildung sowie bei Fach- und Führungsaufgaben.

Termine 2020: 28. Januar und 24. März

in Wiesbaden im ITF-Wiesbaden, Mainzer Strasse 50.

19.00h bis 21.00h. Teilnahmegebühr: 35,00€ pro Termin/ Person

Bitte Anmeldung: Ramona.Heister@aktivgestalten.de

Taiji & Qigong am Meer oder in den Bergen

– Lernen – Vertiefen – Genießen –

Termine 2020: (Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Beginn)

SYLT „Akademie am Meer“ 07. bis 12. Juni und 20. bis 25. September 2020

ALLGÄU „Rheinlandpfalz-Haus“ Oberjoch 09. bis 14. August 2020

Eine Woche eintauchen in das Thema bewegter Gesundheitspflege zum Kennenlernen und Vertiefen geeignet. Ein besonderer Lernort gibt den Rahmen für eine intensive Lern- und Übungswoche verbunden mit einem angenehmen Urlaubsgefühl. Für Neulinge eröffnet diese Woche einen leichten Zugang zum Thema sowie eine Übersicht unterschiedlicher Schulrichtungen, Lehr- und Lernstilen. Geübte vertiefen im Rahmen einer Übungswoche intensiv, die Kontinuität im Lernen lässt neue Aspekte entdecken. Theorieimpulse, Fragen und Freiräume zum selbst Üben, Meditieren, Spazieren sich Austauschen gestalten das Lernen lebendig und individuell. Intensiv – abwechslungsreich – Bildungsurlaub wird wieder beantragt. **Aktuelle Ausschreibung folgt.**

Qigong Kursangebot in Wiesbaden

Start: 15. Januar 2020

NEU im ITF Institut für interdisziplinäre Therapie und Fortbildung: „Qigong zur Pflege des Herzens“. Mittwochs, 11.00h bis 12.15h, 10 Termine à 75 Min.

Teilnahmegebühr: 145,00€ (bei weniger als 7 TN 155,00€).

Anmeldeschluss 12. Januar 2020. Schnuppertermin jederzeit möglich!

[Weitere Informationen \(PDF\)](#)

Kurse in Mainz Gonsenheim

Mit dem Verein „Der Weiße Kranich, Freunde des Taijiquan, Wushu und Qigong e.V.“

Donnerstags: Taijiquan Teil III, Qigong „Die 18 Bewegungen Teil II“, Taiji Schwert.

Weiterbildung Qigong und/oder Taijiquan

Lernen, Üben, Vertiefen

Seminarreihe „5 Wandlungsphasen in der Bewegung“ in Göttingen

Themen 2020 „Feuer“ und „Erde“ (Termin folgt)

Stil- und schulenübergreifend sowohl als Einstieg in die Bewegungskünste als auch zur Vertiefung für das eigene Praktizieren geeignet. Die Themen sind jeweils einzeln wählbar, ergänzen sich mit den eigenen Übungsphasen zu einem ganzheitlichen Verständnis der bewegten Übungen. SA 11-13.30 & 15-17 Uhr SO 9.30-14 Uhr. Semingebühr: 108€

Veranstalterin ist die Tai Chi Schule Göttingen, Angela Menzel www.tai-chi-schule-goettingen.de



Weitere Informationen demnächst auf der Homepage: www.aktivgestalten.de oder gerne einfach nachfragen: 06123 702391

„Leben so einrichten, dass Gesundheit Platz hat...“

Ramona Heister (M. A.) Aktivierende Seminare, Beratung, Prozessbegleitung