

trans-forma©tion des positiven

power – purpose – potentials – perspectives - practices

www.iderungs.com | e-mail: mail(at)iderungs.com | mobile: +41 79 683 45 06

Empowerment – ANDERS sein durch trans-forma©tion ein Kurs für FRAUEN

Manchmal sind wir müde. Wir fühlen uns in einem dauernden Kampf. Wir wollen verstanden werden und vorwärts kommen.

Fühlen Sie sich fremd oder manchmal entfremdet? Haben Sie manchmal den Eindruck, Sie sind abgekämpft? Möchten Sie vorwärts kommen? Zweifeln Sie an sich selbst, oder daran, dass sie auf dem Arbeitsmarkt zu wenig „gut“ sind? Fühlen Sie sich manchmal anders als die anderen? Wissen Sie, was Sie schwächt und was Sie stärkt?

Im ANDERS-SEIN liegt die Ressource. Aberkannte Energien werden umgewandelt und mobilisiert zu kraftvollem Empowerment des Selbst und der anderen.

Zielgruppe

- Frauen mit dem Wunsch, ihre Stärken zu erkennen und diese zu mobilisieren
- Frauen mit einer besonderen Biographie oder mit einem Migrationshintergrund und möchten diesen Hintergrund als Ressource entdecken.

Ziele

Die Teilnehmerinnen...

- setzen sich bewusst mit Fremd- und Selbstbildern auseinander.
- erkennen, was sie stärkt und was sie schwächt.
- erwerben Fähigkeiten, schwächende Erfahrungen zu Chancen umzuwandeln und positive Energien zu entwickeln.

Inhalt

- ✓ eigene Biographie
- ✓ Ressourcen und Blockaden
- ✓ Fremd- und Selbstbilder
- ✓ Techniken der Entspannung und Energie-Zirkulation

Arbeitsweise

Methoden der 5-P Trans-Forma©tion, Reflexions- und körperbezogene Arbeit, prozessorientierte Gespräche und Anleitungen

Dauer / Gruppengrösse

9 Lektionen / 12 Teilnehmerinnen
(offene Gruppe) – nach Ausschreibung

9 Lektionen / 3 Teilnehmerinnen (Privatgruppe)
Termin nach Vereinbarung – Ort: Grenchen

6 Sitzungen / eine Person
Termin nach Vereinbarung – Ort: Grenchen

Investition (10% gehen an Kinderprojekte in Laos)

CHF 380.- / pro Person

CHF 450.- / pro Person

CHF 1080.- / Reduktion möglich für
Personen mit kleinem Einkommen

Vorgehen / Anmeldeverfahren

Eine Privatgruppe besteht aus Frauen, die sich gut kennen und bereit sind, einander zu unterstützen. Oder es bilden Personen, die sich nicht oder kaum kennen, eine Privatgruppe, weil sie sich gegenseitig unterstützen wollen. Sie lassen sich auf diese Form ein. In einer offenen Gruppe von 12 Personen werden von den Teilnehmerinnen Verschwiegenheit und gegenseitiges Vertrauen als Bedingung verlangt. Interessierte Personen melden ihr Interesse per Mail oder telefonisch an. Danach erhalten Sie ein Anmeldeformular mit den Geschäftsbedingungen