

INNER WORK CAFÈ - online 2021



Sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext, sind wir aktuell gefordert, in neuer Form oder mit neuen Formaten miteinander in Kontakt zu kommen oder zu bleiben.

Doch wie gut sind wir in Kontakt mit uns selbst?

Wie bewusst sind wir uns über den eigenen „Raum der Möglichkeiten“?



In unserem **INNER WORK CAFÈ** ermöglichen wir in einer Atmosphäre von Wertschätzung, Tiefgang und Leichtigkeit, einen persönlichen Lernraum zu öffnen. Wir begleiten den bewussten Zugang zu individuellen Fähigkeiten, Erfahrungen und Leidenschaften, sowie zu den unbewussten neuronalen Ressourcen - **zur Stärkung der persönlichen Balance und Selbstwirksamkeit!**

Vier Online Module an Vormittagen: Über einen Zeitraum von 4 Monaten stehen folgende Themen im Vordergrund, auf die wir die Aufmerksamkeit lenken:

- 1: Den inneren Raum der Möglichkeiten stärken und erweitern - Orientierungs-Modul.
- 2: Die neuronalen Ressourcen stärken - das Unbewusste nutzen.
- 3: Einschränkende Glaubenssätze erkennen und transformieren.
- 4: Die Selbstwirksamkeit für zielorientiertes Handeln stärken.

Modul 5: Präsenztage als erweitertes **Wahlmodul** von 10.00 bis 18.00 Uhr:

- Embodiment - den Körper als Ressource nutzen
- Innere Urteile transformieren - Selbstakzeptanz fördern
- GfK Tanzparkett kennen und nutzen

Weitere Wahlmodule im Sinne von „**Personal Mastery**“ stehen für Ihre individuellen Anliegen zur Verfügung.

Was kann das INNER WORK CAFÈ ermöglichen?

Den eigenen „Raum der Möglichkeiten“ erweitern und daran wachsen durch:

- Bewusstsein stärken für die eigenen Ressourcen und wie sie genutzt werden können.
- Erkenntnisse und Methoden öffnen, wie diese Ressourcen den eigenen „Raum der Möglichkeiten“ erweitern können.
- Herausforderungen des täglichen Lebens besser bewältigen.
- Auf die kommende Lebensphase vorbereiten und sich in persönlicher Balance und Zuversicht in die gelingende Zukunft führen.

Für wen gestalten wir das INNER WORK CAFÈ?

Für alle Menschen, die Lust und Freude haben ihre inneren Ressourcen zu entdecken und sich bewusst und gezielt weiterzuentwickeln. Für Menschen, die sich für den Übergang in ihre neue Lebensphase gut vorbereiten wollen.

Der Begriff „Café“ steht für die interaktive Leichtigkeit, die wir ermöglichen wollen.

Gastgeberinnen und Trainerinnen:



Susanne Oberleitner-Fulmek MSc
Dipl. Organisationsentwicklerin und
Leadership Coach;
Personal Mastery Selbstführung
zertifizierte ZRM®-Trainerin

www.viacona.at

„Typisch für mich ist, Menschen mit ihren bewussten und unbewussten Ressourcen zu verbinden und damit Herausforderungen und die gewünschte Entwicklung gut zu meistern.“



Brigitte Pühr
zertifizierte Fachtrainerin, Expertin für
Gewaltfreie Kommunikation; NLP
Practitioner & wing-wave® Coach;
Lomi-Körpertherapeutin

www.connecting-communication.com

„Typisch für mich ist, Menschen mit ihren Bedürfnissen oder dem, worum es „wirklich geht“ in Kontakt zu bringen und damit sich weiterzuentwickeln und zu wachsen.“

Weitere Information zu unseren Inhalten, Methoden, Terminen und Budget umseitig!

INNER WORK CAFÈ - online 2021



Unsere Methoden und Ansätze:

ZRM® - das Zürcher Ressourcen Modell (M.Storch/F.Krause) ist ein nachhaltiger und lustvoller Ansatz der Selbstführung auf Basis der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft.

Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) - schafft Bewusstheit für Gefühle und Bedürfnisse als Basis für gelingende Kommunikation und Verbindung zu mir und anderen.

Grundlagen des „Existenziellen Coachings“ (A.Längle / A.Fährmann/J.Blenke) - innere Zustimmung zum eigenen Handeln erlangen, wie Leben gelingt.

Embodiment und Aufstellungsarbeit - das Erfahrungsgedächtnis des Körpers nutzen.

Hypnosystemische Zugänge und Achtsamkeit in der Selbstwahrnehmung.

„Personal Mastery ist die Bereitschaft, sich weiter zu entwickeln und Gewohntes in Frage zu stellen.“

Prof. Peter Senge - MIT/Boston



Budget: € 550,- exkl. MwSt. für alle vier Module

Orientierungs-Modul einzeln: € 160,- exkl. MwSt. / alle Module online

Wahlmodul/e in Präsenz € 320,- exkl. MwSt.

Termine - 1. Durchgang 2021:

18. Februar Orientierungsmodul 1: 9.00 bis 13.00 Uhr - online via Zoom

11. März / 8. April / 6. Mai Module 2 bis 4: 9.00 bis 13.00 Uhr - online via Zoom

17. Juni Wahlmodul in Präsenz 10.00 bis 18.00 Uhr - Seminarort Wien

Weitere Wahlmodule, nach Vereinbarung, online oder in Präsenz. Unsere Trainings-KollegInnen - siehe [ViA Netzwerk](#) - ergänzen mit vertiefenden Angeboten!

TeilnehmerInnen-Stimmen:

Ein Auszug aus den Rückmeldungen unserer TeilnehmerInnen aus verschiedenen online Angeboten und Präsenz-Seminaren.

- *„Trotz virtuellem Zusammenseins, war dies eine großartige Lernerfahrung und die Übungen waren perfekt aufeinander abgestimmt.“* (Personalentwicklerin)
- *„Mit diesem Wissen zu arbeiten, schafft mir eine neue wertvolle Variante zu meiner persönlichen Weiterentwicklung. Mit „spielender Leichtigkeit“ habe ich diese spannenden und erkenntnisreichen Tage erlebt!“* (HR-Leiter)
- *„Meine bewussten Ressourcen und mein Mottoziel ist für mich wertvolle und stärkende Orientierung im Alltag wie auch in schwierigen Situationen.“* (Bereichsleiter)
- *„Mir gefiel die positive Stimmung und Einstellung mit Zuversicht und Optimismus - bzw. Possibilismus - in die Zukunft zu blicken.“* (Referentin in Ministerium)
- *„Mit dem Personal Mastery Seminar konnte ich endlich auf kreative Art und Weise, eine gut fokussierte und persönliche Vision als Basis für mein tägliches Handeln entwickeln. Zwei einzigartig bereichernde Tage, die mich als Mensch enorm weitergebracht haben.“* (selbständige Unternehmerin)

Unsere spezifischen Seminare und Kurse zu „**Personal Mastery**“ werden überbetrieblich angeboten und können auf unternehmensinterne Bedürfnisse angepasst werden.



Anmeldungen: unter office@viacona.at oder office@gewaltfrei-wien.at
www.viacona.at und www.connecting-communication.com

„Es sind nicht deine Fähigkeiten, sondern deine Entscheidungen, die zeigen, wer du bist.“ (Joanne K. Rowling)

Seminarbuchungen:

Die überbetrieblichen Seminarangebote werden über die ViA Academy terminlich ausgeschrieben. Bei Stornierungen ab vier Wochen vor Seminartermin werden 50 % des Seminarpreises verrechnet, ab zwei Wochen vor Seminartermin werden 100 % verrechnet. Eine Absage durch den Veranstalter kann bei Ausfall der Vortragenden oder bei zu geringen Anmeldungen erfolgen.