

INNER WORK CAFÈ - online 2021



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

- 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 kannst Du den eigenen „**Raum der Möglichkeiten**“ erkennen und erweitern?



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

- M 1: Den inneren **Raum der Möglichkeiten stärken** und erweitern.
- M 2: Die neuronalen **Ressourcen stärken** - das Unbewusste nutzen.
- M 3: Einschränkende **Glaubenssätze** erkennen und **transformieren**.
- M4: 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 stehen für Deine individuellen Anliegen zur Verfügung.

Was kann das INNER WORK CAFÉ 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.

Warum nennen wir es „CAFÉ“?

Der Begriff „Café“ steht für die interaktive Leichtigkeit - in unserem online Format - mit Tiefgang für Inhalte, die wir ermöglichen.

Unser INNER WORK CAFÉ ist für alle, die Lust und Freude haben ihre inneren Ressourcen zu entdecken und sich bewusst weiterentwickeln wollen. Für Menschen, die sich für den Übergang in eine neue Lebensphase gut vorbereiten wollen.

Gastgeberinnen und Trainerinnen:



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

www.viacona.at



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

www.connecting-communication.com

In unseren Angeboten zur Persönlichkeitsentwicklung sind wir in einem DU aktiv; falls wir noch nicht in Kontakt waren, lesen Sie die Informationen mit einem wertschätzenden SIE.

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

INNER WORK CAFÉ - online 2021



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

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

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

Wir ermöglichen in jedem Modul jeweils Termine am Vormittag bzw. Abend.
Jedes Modul für sich abgeschlossen und wir über „Brückenaufgaben“ vernetzt, wenn das INNER WORK CAFÉ als gesamter Kurs gebucht wird.

INNER WORK - 1 HJ 2021	Vormittag 9.00 - 13.00 Uhr	Abend 17.30 - 20.30
Modul 1 - Orientierung Raum deiner Möglichkeiten	18. Februar	19. April
Modul 2- ZRM® Neuronale Ressourcen stärken	11. März	3. Mai
Modul 3 - GfK spezial Glaubenssätze transformieren	8. April	17. Mai
Modul 4 - Personal Mastery Selbstwirksamkeit stärken	6. Mai	31. Mai
Optional: Präsenzmodul - Termin nach Vereinbarung 10.00-18.00 Uhr	Brückenaufgaben für Transfer	Coaching-Einheit - mit Wahltermin

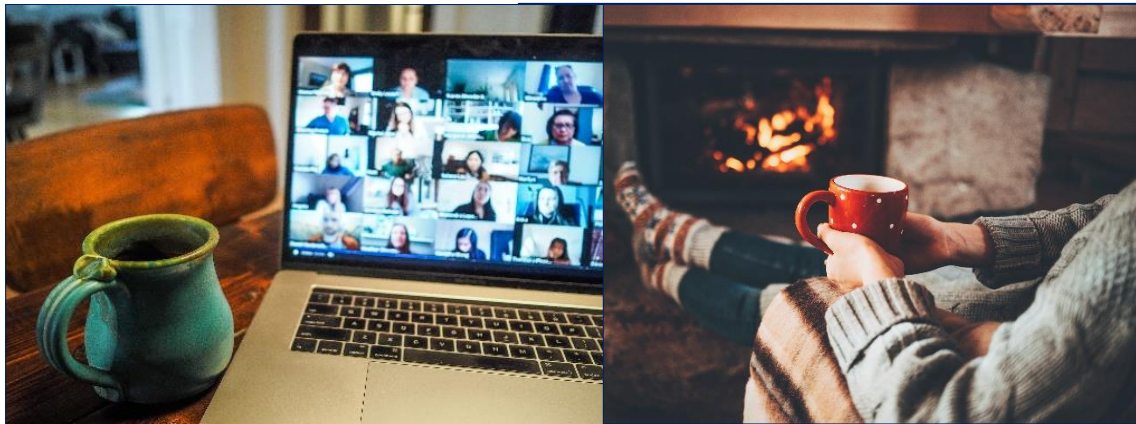
Unsere Methoden und Ansätze:

- ZRM® - das Zürcher Ressourcen Modell (M.Storch/F.Krause) - Selbstführung auf Basis der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft.
- Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) - als Basis für gelingende Kommunikation und Verbindung zu mir und anderen.
- Grundlagen „Existenzielles Coaching“ (A.Längle) Zustimmung zum eigenen Handeln erlangen.
- 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





TeilnehmerInnen-Stimmen:

Ein Auszug aus den Rückmeldungen unserer TeilnehmerInnen aus unseren verschiedenen online Kursen und Seminaren.

- *„Trotz virtuellem Zusammenseins, war dies eine großartige Lernerfahrung und die Übungen waren perfekt aufeinander abgestimmt.“* Dominique M. Trainerin/PE
- *„Mit diesem Wissen zu arbeiten, schafft mir eine neue wertvolle Variante zu meiner persönlichen Weiterentwicklung. Mit „spielender Leichtigkeit“ habe ich dieses spannende und erkenntnisreiche Seminar erlebt!“* Harald S. PE-Leiter
- *„Mir gefiel die positive Stimmung und Einstellung mit Zuversicht und Optimismus - bzw. Possibilismus - in die Zukunft zu blicken.“* Ulrike T. Referentin
- *„Eine Entdeckungsreise in das eigene Selbst - lustvoll, anregend und aufbauend!“* Anne H. - Selbständige Beraterin
- *Die ausgesprochen kompetente und achtsame Gestaltung des Seminars hat mir die Feinheiten der Methodiken in einer ganz anderen Tiefe nahegebracht.“* Ursula P - Coach und Beraterin

Anmeldungen und nähere Informationen:

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