

Selbstkompetenz

«Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es?
Was es im nächsten Augenblick sein wird.» (Viktor E. Frankl)

Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten.

Kursdaten, Zeit und Themen	
Modul I	Modul II
Sa, 13. Apr 2019 So, 14. Apr 2019	Fr, 27. Sept 2019 Sa, 28. Sept 2019
oder	Sa, 26. Okt 2019 So, 27. Okt 2019
<ul style="list-style-type: none">• Körper - Psyche - Gesundheit: Wechselwirkungen verstehen• Persönlichkeit: Sich selbst bewusst neu ausrichten• Stress: Mit Herausforderungen resilient umgehen• Ressourcen: Selbstmitgefühl leben	<ul style="list-style-type: none">• Innere Haltung: Verantwortung übernehmen und Selbstmitgefühl leben• Stimmigkeit und Präsenz: Im Hier und Jetzt sein• Ich - Du - Wir: In und mit Beziehungen leben• Integration: Bedeutsames erkennen
Jeweils 10.00–13.00 Uhr und 14.30–17.30 Uhr	

Anhand von themenspezifischen Impulsen aus Körpertherapie, Coaching und Wissenschaft sowie in Einzel- und Kleingruppenübungen erfahren wir neue Erlebniswelten, alternative Handlungsmöglichkeiten und echte Selbstwertschätzung. Die Module können einzeln besucht werden. Modul 1 ist Voraussetzung für Modul 2.

Ort	Seminarraum im Restaurant Certo Strassburgstrasse 5, 8004 Zürich
Kursleitung	Géraldine May, Körper- und Gesprächstherapeutin eidg. dipl. Sandra Henlein, Coach und Supervisorin BSO, Psychologin lic. phil.
Kurskosten	CHF 520.00 pro Modul
Kontakt	Für Fragen zum Kurs stehen Ihnen gerne zur Verfügung: Géraldine May unter info@geraldine-may.ch oder Tel. 043 497 97 12 und Sandra Henlein unter henlein@plan8.ch oder Tel. 044 251 07 14

In Partnerschaft mit ‚rundum achtsam‘
www.rundumachtsam.ch



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den unten genannten Bedingungen verbindlich an für den Kurs „Selbstkompetenz“ mit Géraldine May und Sandra Henlein.

- Modul I, 13. Apr 2019 – 14 Apr 2019 oder Modul I, 27. Sept 2019 – 28. Sept 2019
 Modul II, 26. Okt 2019 – 27. Okt 2019
Zutreffendes bitte ankreuzen.

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Beruf _____ Telefon _____

Email _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung per Post oder Email senden an:

Géraldine May GmbH, Ottilienstrasse 17, 8003 Zürich, info@geraldine-may.ch
oder
Sandra Henlein, Plan8 Coaching, Dufourstrasse 42, 8008 Zürich, henlein@plan8.ch

Allgemeine Bedingungen:

Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden CHF 100.00 an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Dies gilt nicht, wenn der Kurs bereits begonnen hat. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Organisatoren behalten sich vor, aufgrund von nicht voraussehbaren oder anderen, nicht von der Organisation zu vertretenden Gründen, Kurse zu verschieben. Die Teilnehmenden haben dann die Möglichkeit, das neue Datum zu akzeptieren oder ihre Teilnahme am neu terminierten Datum rückgängig zu machen. Dem Teilnehmer steht bei einer Verschiebung weder eine Entschädigung noch Schadenersatz zu.