

Zu Gast in Koblenz 2027 – gemeinsam mit der DGSF

29./30. November 2027

Die Achterbahn des Innenlebens

Warum wir wissen, was gut wäre, es manchmal trotzdem nicht tun und was uns hilft, wieder handlungsfähig zu werden.

DGSF-Fachtag/Workshop mit Tom Kühler am 29./30. November 2027, 9.00 - 17.00 Uhr, in Vallendar

Viele Menschen kennen das: Sie möchten gelassener reagieren, weniger grübeln, mutiger handeln oder besser für sich sorgen. Und trotzdem geraten sie immer wieder in Stress, verlieren sich in hinderlichen Gedanken, kämpfen mit belastenden Emotionen oder scheitern an den eigenen guten Vorsätzen.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage, wie innere Veränderungsprozesse wirksam unterstützt werden können. Im Mittelpunkt stehen Ansätze zur Förderung psychischer Flexibilität, emotionaler Kompetenz und eines hilfreichen Umgangs mit hinderlichen Glaubenssätzen, inneren Antreibern und belastenden Gefühlen. Dabei nutzen wir Erkenntnisse aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM), der Systemischen Ansätze und der Emotionsforschung sowie praxisnahe Konzepte der Potenzialentfaltung. Die Teilnehmenden lernen Tools und Ansätze kennen, die Menschen dabei unterstützen können, innere Blockaden zu lockern, Stress zu reduzieren, ihre Resilienz zu stärken und wieder mehr Handlungsspielräume zu gewinnen. Gleichzeitig bietet das Seminar die Möglichkeit, die vorgestellten Ansätze für die eigene Selbstfürsorge und persönliche Entwicklung zu nutzen.

Adressatinnen und Adressaten

Der Workshop richtet sich an Beraterinnen und Berater, Therapeutinnen und Therapeuten, Supervisorinnen und Supervisoren, Coaches sowie andere Fachkräfte, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten und ihre methodischen Kompetenzen im Umgang mit Gedanken, Emotionen, Stress und inneren Mustern erweitern möchten.

Inhalte

- Psychische Flexibilität als Schlüssel für Veränderung, Gesundheit und Resilienz
- Emotionale Kompetenz im Umgang mit belastenden Gefühlen
- Arbeit mit hinderlichen Glaubenssätzen und inneren Antreibern
- Umgang mit Grübeln, Selbstkritik und innerem Stress
- Methoden zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Handlungsspielräumen
- Praktische Interventionen für Beratung, Therapie, Coaching und Supervision

Methodisches Vorgehen

Der Workshop lebt von einem abwechslungsreichen Wechsel zwischen kurzen Theorieimpulsen, Demonstrationen, praktischen Übungen, Selbsterfahrung, Kleingruppenarbeit und kollegialem Austausch. Die vorgestellten Methoden werden unmittelbar erlebbar gemacht und gemeinsam reflektiert, sodass die Teilnehmenden sowohl konkrete Werkzeuge für ihre berufliche Praxis als auch Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen können.

Tom Kühler

Jahrgang 1971; Diplom Sozialpädagoge (FH); (Lehrender) Systemischer Berater, Therapeut, Supervisor, Coach und Organisationsentwickler; tätig unter den Flaggen des Systemischen Instituts Sachsen und unter dem Netzwerk potenzialentfaltung.org



Tagungsort: Vallendar

Teilnahmegebühr: 270,- € (DGSF-Mitglieder 250,- €, Teilnehmende/Ehemalige unserer längerfristigen Weiterbildungen und Studierende 200,- €).

Anmeldung über <http://istn-koblenz.de/kontakt/anmeldung/>