

Die „SeGel“ - Lebensschule für die Seele ist ein umfassendes Trainingsprogramm, das ausschließlich Ihre seelische Gesundheit zum Ziel hat.

Was braucht es um seelische Gesundheit leben zu lernen?

Die bewährte Kombination unseres dreifachen Angebotes:

- die **Gesprächsoase** für Ihre persönlichen Einzelgespräche
- das **Jahresprogramm** der „SeGel“ - Lebensschule
- und Ihren ganz persönlichen „SeGel“ – **Gesundheitsplan** als **Zertifikat** nach dem erfolgreichen Kursabschluss.

Das Jahresprogramm der „SeGel“ - Lebensschule besteht aus 12 Ganztages-Workshops an je einem Samstag im Monat jeweils von 9,00 bis 17,00 Uhr.

Kursort: Gesundes Tulln, Brüdergasse 3, 3430 Tulln

Kursleitung: Traude Izaak, Diplomaltenberaterin

Kosten: € 20,00 pro TeilnehmerIn und Workshop

Kursinhalte und Kurstermine:

28-03-2009 Workshop 1: Stressmanagement

Gruppenfindung, Einstiegsseminar: Stressoren erkennen, Entspannungsmethoden

25-04-2009-Workshop 2: Selbstwert

Was bin ich mir selbst wert – Fähigkeiten, Stärken, Ressourcen ...

23-05-2009 Workshop 3: Abgrenzung

Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst

20-06-2009 Workshop 4: Schutz vor Burn out

Wege aus der Pflichtenfalle

11-07-2009 Workshop 5: Kommunikation und Rhetorik

Verstehen und verstanden werden

22-08-2009 Workshop 6: Konfliktmanagement

Teamfähigkeit, Mobbing, Generationskonflikte, „richtig“ Streiten lernen

19-09-2009 Workshop 7: Gedächtnis- und Konzentration steigern

Die Vergesslichkeit entmachten, das Konzentrationsvermögen erhöhen

17-10-2009 Workshop 8: Gesunder Körper – gesunde Seele

Ernährung, Bewegung, Körperwahrnehmung, Gesundheitsbewusstsein

21-11-2009 Workshop 9: Begegnung mit mir Selbst

Wünsche, Bedürfnisse, Ängste, Lebenspläne, Berufsorientierung ...

12-12-2009 Workshop 10: Die mentale Kraft nutzen

Umgang mit Mustern, Glaubenssätzen ...

16-01-2010 Workshop 11: Veränderungsmanagement

Lebenskrisen meistern, Berufsorientierung, Altes loslassen, Neues annehmen, neue Hobbies finden...

20-02-2010 Workshop 12: Mein persönlicher Plan zur Erhaltung der seelischen Gesundheit

Festigen der erfahrenen Kursinhalte, Erstellung eines Gesundheits-Planes mit Zertifikat

Für das Jahresprogramm der „SeGel“ - Lebensschule sind mind. 10, max. 12 TeilnehmerInnen optimal. Der Lehrgang ist aufbauend gestaltet, deshalb sollen ALLE TeilnehmerInnen den ganzen Kurs besuchen. Ein späterer Einstieg bzw. die Teilnahme an nur einzelnen Workshops ist sowohl für die Kursgruppe als auch für die einzelnen TeilnehmerInnen wenig sinnvoll.

Auskunft und Anmeldung ab sofort beim Gesunden Tulln
 unter der Mobilnummer 0664/1311390 oder per Mail an gesundestulln@aon.at