



ICH MACHE MICH AUF DEN WEG ZUM GLÜCK!

Stress zu haben ist völlig normal und gesund: mein Körper und mein Geist sind aktiviert. Dauerstress ist das eigentliche Problem. In welchen beruflichen oder familiären Situationen bin ich anfällig für Überbelastungen, sowohl körperlich als auch psychisch?

Welche Grundbedürfnisse gibt es und wie setze ich mich für diese verantwortungsvoll ein?

Gerne begleiten wir Sie, auf der Suche nach Ihrem Glück.



Workshops

in der Praxis am See

Zeit

10.00 – 13.00

Kosten

120.-

Leitung

Beatrice Bättig

systemische
Transaktionsanalytikerin-CTA
SGTA
dipl. psychosoziale Beraterin
SGfB

www.beatricebaettig.ch
beabaettig@bluewin.ch

Andrea Nigg

systemische
Transaktionsanalytikerin-CTA
dipl. Physiotherapeutin FH
andrea.nigg21@bluewin.ch

Anmeldung

Praxis am See
Seebleichestrasse 60
9404 Rorschacherberg

Tel. 071 855 60 00
oder
info@praxis-am-see.ch

Workshops

Grenzen setzen

25. Mai 2019

Ich sage „Nein“, wenn ich „Nein“ sagen will! Nein sagen, ohne Schuldgefühle und dadurch innere Klarheit und Gelassenheit erlangen.

Streng dich an!

31. August 2019

Im beruflichen und familiären Alltag wollen wir durch bestimmte Verhaltensmuster gefallen. Dadurch setzen wir uns selbst „unter Druck“. Woher kommt dieses Verhalten und wie können wir es beeinflussen?

Kommunikation

26. Oktober 2019

Wie sage ich, was ich denke? Ich lerne mit meinen produktiven Ich-Zuständen kommunizieren. Die Ich-Zustände werden als Bausteine der eigenen Persönlichkeit verstanden.

In unseren Workshops beleuchten und analysieren wir eigene Beispiele aus dem Alltag. Wir nutzen Konzepte und Modelle aus der Transaktionsanalyse, systemische Aufstellungen, Körperarbeit und Meditation um das eigene Verhalten aufzuzeigen, Ressourcen zu erkennen und Veränderungen zu ermöglichen. Das Ziel des Workshops ist, die angewandten Konzepte zu verstehen und praktisch im Alltag anzuwenden.