

Dienstag, 22.06.

09.30 Uhr

»Auf 180« oder »ganz in meiner Mitte« - ein Seminar für Selbststärkung und Resilienz mit der IFS-Methode / NEU Seminar

Kennen Sie das auch? Manchmal sind Sie ganz in Ihrer Mitte, ruhig, gelassen und klar. Sie können die Dinge aus dem Überblick sehen und auch das, was nicht ganz rund läuft, bringt Sie nicht aus dem Gleichgewicht. Dann gibt es aber Momente, in denen Sie in einer anderen Verfassung sind: Vielleicht fahren Sie aus der Haut, sind innerlich verunsichert, zweifeln an sich oder können gar nicht aufhören, sich über etwas aufzuregen. Warum sind wir »mal so« und »mal so«? Wie können wir uns öfter in den Zustand von Ruhe und Gelassenheit bringen?

In diesem Seminar stehen Sie im Mittelpunkt: Mit Hilfe der IFS-Methode (Internal Family Systems) schauen wir uns an, in welchen Situationen innere Anteile unserer Persönlichkeit das Ruder übernehmen, und Sie lernen sich besser verstehen.

Das Seminar ist für Sie, wenn Sie ?

- ☒ Lust haben, sich mit sich selbst zu befassen und besser kennenzulernen.
- ☒ merken, dass Ihnen mehr Ruhe und Gelassenheit wirklich guttun würde und Sie daran selbst etwas verbessern möchten.

Im Seminar wird es verschiedenste Übungen zum Ausprobieren geben. Viele Wege führen nach Rom, und so möchten wir Sie inspirieren, die für Sie passenden Übungen zu finden, mit denen Sie sich im Alltag in Ruhe und Gelassenheit bringen können. Das kann eine Entspannungsübung sein, aber auch durch Bewegung möglich werden.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie, die mehr Ruhe und Gelassenheit im Arbeitsalltag entwickeln möchten
- ☒ Mitarbeitende, die sich mit der IFS-Methode (Internal Family Systems) auseinandersetzen möchten
- ☒ pädagogische und pflegerische Fachkräfte auf der Suche nach praktischen Übungen zur Selbststärkung
- ☒ Mitarbeitende mit unterschiedlichen fachlichen Schwerpunkten, die innere Anteile ihrer Persönlichkeit besser verstehen möchten
- ☒ alle, die sich selbst besser kennenlernen und Resilienz stärken möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Grundlagen der IFS-Methode (Internal Family Systems)
- ☒ innere Anteile der eigenen Persönlichkeit erkennen und verstehen
- ☒ praktische Übungen zu Entspannung und Bewegung ausprobieren
- ☒ individuelle Zugänge zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag entwickeln

Kursleitung

Giovanna Eilers

zert. ZRM®-Trainerin, Neuro-Coach, Ärztin für Innere Medizin und Diabetologie

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

22.6.2027 09:30 Uhr - 23.6.2027 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 556,- Euro, Mitglieder 460,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.