

Willkommen

im Self-Effectiveness-Training (SET)



Die Welt ist komplex, herausfordernd und mit zunehmendem Tempo immer in Bewegung. Hier eröffnen sich neue Möglichkeiten, dort eine weitere Chance, da entsteht eine scheinbare Freiheit und zeitweise kannst Du Dich auf Grund deiner vielfältigen Interessen nicht entscheiden und machst von all den Optionen, dann am Ende nichts. Na gut, vielleicht TV n´chill. Das geht (fast) immer. Gleichzeitig geschieht in der Welt so einiges, was Dich beunruhigt, nachdenklich macht und verunsichert.

Der Alltag ist oft so anspruchsvoll, dass es schwerfällt, die eigene Stimme zu hören oder sich Zeit für die wesentlichen Fragen des Lebens zu nehmen.

Wer bin ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Bin ich noch am Leben, oder nur am Arbeiten? Was ist mein Beitrag zu einer Welt, in der ich leben möchte?

Die Klärung dieser Frage(n), die Förderung des eigenen Selbstbewusstseins und Selbstaushdrucks – das ist Self-Effectiveness und darum zentrales Thema des Trainings. Dazu gehört auch, sich mit den unbewussten Lebensleitsätzen auseinanderzusetzen, die Dich in der Entfaltung deiner Potentiale behindern.

Das SET dient Deinem Wachstum und der Selbstverwirklichung, kann Dir dabei helfen persönliche Barrieren zu überwinden, Dein Denken, Fühlen, Handeln bewusst wahrzunehmen, zu erweitern und zu verändern, damit Du zur selbstbestimmten Gestalter:in deines Lebens wirst.

Lass uns einen Teil Deines Weges gemeinsam gehen

An zehn verlängerten Wochenenden begleiten wir Dich auf der Reise zu Dir selbst. Intensive Selbsterfahrungs- und Übungsprozesse schulen Dich in Deiner Selbst- und Sozialkompetenz.

Hier unser Programm für Dich:

IMPULS – *Ein Wochenendseminar 10h (Samstag 10h bis Sonntag 14h)*

Jedes SET beginnt mit einem Impuls-Wochenende, auch Encounter genannt. Encounter heißt Begegnung – eine Begegnung in der alle Anwesenden aufgefordert sind, sich um ein Klima der Wertschätzung zu bemühen. Offenheit, Ehrlichkeit und

Direktheit, Selbst-Bewusstsein, Selbstverantwortung und die Aufmerksamkeit für den Körper und die Gefühle, sollen eine ehrliche Konfrontation mit Dir selbst ermöglichen. Durch eine empathische und wertschätzende Kommunikation bekommst Du die Chance herauszufinden, welche Deiner gedanklichen, verhaltensmäßigen oder emotionalen Reaktionen unangenehm, hinderlich oder ineffektiv sind.

MODUL 1: Kommunikation

Zwei Wochenendseminare à 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Die Entwicklung unserer Persönlichkeit, unser ganz persönlicher Erfolg im Umgang mit Menschen und die Umsetzung unserer Bedürfnisse, Wünsche und (Lebens-)Ziele hängt im entscheidenden Maße von unserer Fähigkeit ab, unsere Mitmenschen richtig zu verstehen und erfolgreich mit ihnen zu kommunizieren. Dies setzt einen Selbstklärungsprozess voraus, damit Du Selbstbewusst mitteilen kannst, worum es Dir geht und was Dir wichtig ist. Wir ermutigen Dich offen, konstruktiv und kongruent zu Deinen Gefühlen zu stehen, sowie in Übereinstimmung mit deinem nonverbalen Verhalten mit anderen zu sprechen.

Inhalte/Methoden

- Übungen zur verbesserten + differenzierten Wahrnehmung
- Selbstwahrnehmung + Fremdwahrnehmung
- Kommunikationsmodelle
- Nonverbale Kommunikation
- Konstruktives Feedback geben und nehmen
- Kommunikationsstil und Persönlichkeit
- Körpersprache & Körperausdruck
- Bedürfnisse, Wünsche und Geisteshaltungen
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 2: Umgang mit Konflikten

Ein Wochenendseminar 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Die Qualität unserer Beziehungen und unser Umgang mit Konflikten tragen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bei. Ungelöste oder unangemessen bearbeitete Konflikte, binden Ressourcen, mindern die Leistungsfähigkeit und senken die Lebensqualität. Im Alltag fehlt häufig die Zeit, sich über die Beziehungen Gedanken zu machen oder das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren.

In diesem Modul fördern wir die Bewusstwerdung Deines Beziehungs- und Konfliktverhaltens. Ziele sind hierbei, Deine Fähigkeit der Beziehungsgestaltung

zu verfeinern, sowie angstfrei und kompetent mit auftretenden Konflikten umzugehen.

Inhalte/Methoden

- Konfliktanalyse
- Kompetenzen im Umgang mit Konflikten kennenlernen und entwickeln
- Nähe und Distanz
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 3: Stress und Stressbewältigung

Ein Wochenendseminar 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

In diesem Modul erklären wir das Phänomen „Stress“ und veranschaulichen die physiologischen, emotional-kognitiv und behavioralen Zusammenhänge. Auf Grundlage Deiner individuellen Analyse erkennst Du Deine Stress-Situationen, Stressoren und Reaktionen. Mit Unterstützung der Trainer:innen arbeiten wir an den Veränderungsmöglichkeiten.

Inhalte/Methoden

- Definition des Phänomens Stress
- Stressanalyse
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Persönlichkeitsrelevante innere Einstellungen und ihre Auswirkungen
- Sanfte und intuitive Körperarbeit
- Entspannungstraining nach Jacobsen
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 4: Body & Mind

Vier Wochenendseminar 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Dein Körper hat ein Gedächtnis! Deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, deine ganz persönliche Lebensgeschichte sind in Deinem Körper gespeichert. Deine Körperhaltung, die Art der Bewegung und Körperwahrnehmungen beeinflussen Deine Gefühle, Denken, Handeln und umgekehrt.

In diesen Einheiten richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper, Du übst Körpersignale wahrzunehmen und zu entschlüsseln. Ebenso beschäftigen wir uns Geistesstrukturen und -haltungen. Durch die Bewusstheit deiner Strukturen und die Kenntnis der Wechselwirkungen zwischen Denken, Fühlen und Handeln kannst Du ein höheres Maß an mentaler Freiheit erlangen.

Inhalte/Methoden

- Körpersprache & Körperausdruck
- Embodiment
- Mentale Modelle: Wünsche & Geisteshaltungen
- Positives Denken und Affirmationen
- Meditation und Achtsamkeit
- Vitalisierende, harmonisierende und intuitive Massagen
- Dyaden und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 5: Bilanzierung und Abschluss

Ein Wochenendseminar 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

In diesem Modul reflektieren wir gemeinsam, welche Trainingsinhalte sich für Dich als besonders wirksam erwiesen haben. In welchen Bereichen es nach wie vor Schwierigkeiten gibt, das Erlernete anzuwenden. Welche der am Anfang des Trainings formulierten Ziele erreicht wurden und welche nächsten Ziele aus deiner Sicht anstehen und auf welchem Wege Du diese erreichen möchtest. Und neben all der Selbstreflexion darf auch gefeiert und ein gemeinsamer Abschluss nach Deinen/Euren Wünschen gestaltet werden.

Wie kann ich am SET teilnehmen?

Voraussetzung zur Teilnahme am SET ist ein erstes (kostenloses) Vorgespräch. Wenn Du Dich entscheidest teilzunehmen, kann die Zeit vor dem Start zur Vorbereitung, Motivationsklärung und Zielfindung, ggf. auch durch Gespräche mit unseren Mentoren, genutzt werden.

Dauer des Trainings ist ein Jahr, in zehn Wochenendseminaren mit insgesamt 118 Trainingsstunden. Am Ende erhältst Du ein Abschlusszertifikat mit Nachweis der Lerninhalte.

Die Kosten betragen 2850,00 Euro, zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Dir wurde das SET empfohlen? Du hast Interesse und möchtest mehr darüber erfahren? Kontaktiere uns gerne unter office@calumed.de oder melde Dich auf unserer Webseite www.calumed.de direkt für ein Vorgespräch an.

Wir freuen uns auf Dich!

