

## Informationen zum Kursprogramm 2021

Meine Weiterbildungen richten sich an Interessierte, die in einer kleinen Gruppe von höchstens 8 Teilnehmenden Neues kennenlernen, sich Wissen aneignen oder vertiefen und sich austauschen wollen.

Unter <https://www.helena-weingartner.ch/Kurse/> sind alle Kurse im Detail beschrieben.

### Jahresgruppen

#### Praxisberatung Erziehung (Vertiefung Gordon Training)

In diesen Jahreskursen kann das Gelernte vom Gordon-Training vertieft werden. Nebst den Theorieinputs ist der Austausch zu eigenen Themen mit anderen Eltern möglich. Auch Eltern, die sich mit dem Gordon-Modell in Form von Literatur oder anderweitig befasst haben, sind herzlich willkommen. Die vier Gruppen bleiben in der Regel von der Zusammensetzung her für ein Jahr konstant, nach Absprache mit mir ist ein Wechsel zum Beispiel von der Morgen- in die Abendgruppe auch kurzfristig möglich.

#### Persönlichkeitstraining (Vertiefung Transaktionsanalyse)

Zur Vertiefung der Transaktionsanalyse und der Auseinandersetzung mit persönlichen Themen treffen sich die beiden Gruppen viermal jährlich. Verschiedene Methoden helfen, spielerisch, meditativ, aufgestellt und im Austausch miteinander unterwegs zu sein. Auch diese Gruppen bleiben als Jahresgruppe konstant von der Zusammensetzung her. Ein Wechsel in die Freitags- resp. Donnerstagsgruppe ist nach Absprache möglich, falls kurzfristig eine Umplanung von Vorteil wäre.

#### Systemische Aufstellungsarbeit

Manchmal ist es nötig, die eigene Wahrnehmung zu erweitern, damit bisher Unbeachtetes oder durch Verstrickungen nicht Mögliches entdeckt werden kann. Da kann eine Gruppe hilfreich sein, damit verschiedene systemische Blickwinkel durch Stellvertretung eingenommen werden können. Bei diesem Jahreskurs wird die persönliche Intuition geschult und es ist möglich, eigene Anliegen (Familie, Körpersymptome, Konflikte, Entscheidungen, Teams usw.) aufzustellen.

#### Die neuen (zukünftigen) Schwiegermütter

Ein Thema, das wenig diskutiert wird, unbewusst aber Vieles in unseren Köpfen gespeichert ist aufgrund von Märchen, Filmen und Vorurteilen. Wir gehen dieser Rolle bewusst auf die Spur in Form von Theorieinputs aus der Transaktionsanalyse und im Austausch miteinander.

#### Austausch für Paare

Verliebt, verheiratet, Kinder, Haushalt, Job....manchmal versandet die Paarbeziehung leise im Alltagsmeer von Aufgaben. Das soll nicht so sein. Theorieinputs aus der konstruktiven Kommunikation und der Austausch zu zweit wie auch in der Gruppe helfen, der Beziehung wieder neuen Schwung und Tiefe zu verleihen.

## Kurse / Weiterbildungen

Die Weiterbildungen zu den Themen Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung werden auch im Jahr 2021 wieder angeboten und durch diverse Angebote erweitert. Ein sinnvoller Mix aus Theorie und persönlichen Erfahrungen hilft, sich selbst besser zu verstehen und gelassen zu führen. Eine grosse Methodenvielfalt gewährleistet ein abwechslungsreiches Programm. Bei allen Angeboten werden die Teilnehmenden darin unterstützt, gewünschte Veränderungen schrittweise und mutig anzupacken.

### Das Kind in mir darf Heimat finden

In der Transaktionsanalyse werden die 3 Ich-Zustände beschrieben, wir befassen uns in dieser Weiterbildung vor allem mit dem inneren Kind. Die eigene Biografie, Prägung und Emotionalität werden fokussiert und Neuentscheidungen in die Wege geleitet. Dieser Kurs setzt die Bereitschaft voraus, sich auf einer tief persönlichen Ebene zu erforschen und dazugehörige Emotionen mit anderen zu teilen.

### Aktives Zuhören

Als ein wichtiger Teil, wenn nicht sogar der Wichtigste in der Kommunikation in der Familie, befassen sich die Teilnehmenden mit der Theorie des Aktives Zuhörens und werden angeleitet, die Praxiskompetenz darin zu entwickeln.

### Burnoutprophylaxe

Wer kennt das nicht, Lustlosigkeit, Erschöpfung, Überforderung, ewig kreisende Sorgen und fehlende Freiräume. Kurzfristig kennen die meisten Menschen Konzepte, um damit umzugehen. Wenn die unbefriedigende Situation andauert, kein Ende in Sicht ist, braucht es einen Spurwechsel. Dieser Kurs unterstützt, basierend auf der Theorie der Transaktionsanalyse, erste Schritte in die richtige Richtung einzuleiten.

### Gordon-Training kompakt

Beim Gordon-Training oder Gordon-Modell handelt es sich um eine Kommunikationsform, die eine Grundlage von gegenseitiger Wertschätzung schafft und zur friedlichen Konfliktlösung genutzt wird. Besonders in der Familie hilft diese Kommunikationsmethode, mehr Team zu werden anstelle Einzelkämpfer und Kämpferinnen. Der Kurs besteht hauptsächlich aus Wissensvermittlung, aber auch eigene Erfahrungen und Fragen plus der Austausch in der Gruppe sind wichtige Bestandteile.

### Unbewusste Lebensmuster

Gut gemeint – und trotzdem läuft schiefe. Unsere Kommunikation wird zu einem grossen Teil unbewusst beeinflusst. Je besser ein Mensch sich selbst kennt, desto klarer kann er sich ausdrücken und auch zuhören. Der Kurs bietet die Gelegenheit, eigene unbewusste Muster zu erforschen und freier zu kommunizieren, auch oder besonders in Konfliktsituationen.