



Ohne Dich kein Ich - Strategien zur klugen Beziehungsarbeit

Unser Thema:

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen einander, um uns selbst zu erkennen, unseren Horizont zu erweitern und innerlich zu wachsen. Ohne den Austausch mit anderen können wir unsere verschiedenen Facetten und Möglichkeiten nicht zufriedenstellend ausloten und erleben. Und ohne starke soziale Beziehungen können wir nicht auf Augenhöhe mit anderen agieren. Nur:

- Wie funktioniert das in der modernen Gesellschaft, die geprägt ist von Unverbindlichkeit und Anonymität?
- Wie können wir unsere eigene Persönlichkeit entwickeln und uns in die Gemeinschaft einbringen?
- Wie können wir ein stabiles soziales Netzwerk von Freunden und Bekannten aufbauen?
- Wie können wir für andere Menschen ein wertvoller Partner, Kollege oder Freund sein?

Mein Angebot:

Mit genau diesen Fragen beschäftigt sich der Workshop „Ohne Dich kein Ich“. Hier geht es um das

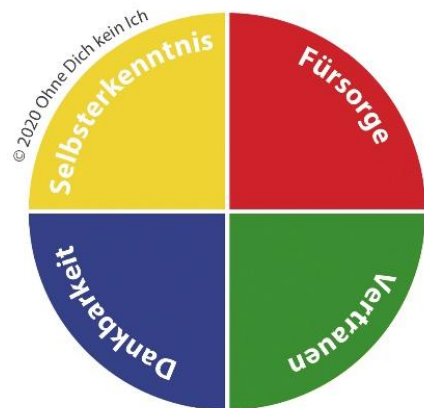
Aufspüren von Wegen aus der Isolation in ein erfüllendes Beziehungsnetzwerk.

Ausgangspunkt dieses Vertiefungs-Workshops ist der Resilienzgedanke, mit seinem großen Thema „Einbindung in ein größeres Ganzes“.

Die innere Stärke, die in jedem von uns steckt, führt uns zur gesunden Selbstliebe, zur Selbstorganisation und zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn wir uns selbst kennen und schätzen lernen, dann ist es uns ein offener, vorurteilsfreier Zugang auf andere Menschen und ein wohltuender Einsatz unserer Talente möglich.

Wenn wir es lernen, den Anderen in seiner Individualität zu akzeptieren und seine Rückkoppelung auf uns wahrzunehmen, dann können wir sinnstiftende, bereichernde Beziehungen untereinander aufbauen.





Zielgruppe:

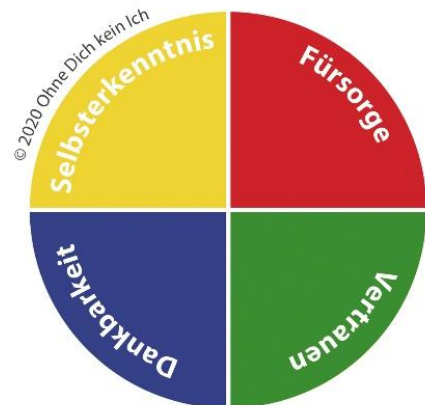
Menschen jeden Alters und mit jeglichem beruflichen und sozialen Hintergrund, mit Bereitschaft zur Selbsterkenntnis und zum offenen Dialog

Ihr Mehrwert:

- Lernen Sie in diesem Workshop „Ohne Dich kein Ich“ wissenschaftlich fundierte Impulse und wirksame **Strategien zur klugen Beziehungsarbeit** kennen.
- Erfahren Sie von der Idee der Resonanz, der Selbst- und Fremdwahrnehmung und der **sozialen Intelligenz**.
- Erarbeiten Sie Methoden zur Erweiterung Ihres Netzwerkes, um positive, bereichernde Beziehungen und eine gesteigerte Lebensqualität zu gewinnen.

Workshop-Aufbau:

1. Einführung in das Thema: **Moderne Beziehungen**
Impulsvortrag zum Resonanzgedanken, Ideenaustausch in der Gruppe
2. Baustein: **Selbsterkenntnis**
Selbstbetrachtung und Stärkenanalyse durchführen
3. Baustein: **Fürsorge**
Die eigene soziale Intelligenz entdecken
4. Baustein: **Vertrauen**
Positive Anker setzen und eigene Visionen entwickeln
5. Baustein: **Dankbarkeit**
Akzeptanz und Reframing einüben
6. **Transfer** in den Alltag:
Strategien für die eigene Individualität etablieren



Meine Arbeitsmethoden:

Referenten-Input und dialogorientierte Wissensvermittlung

Arbeiten am individuellen Teilnehmerbedarf und Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Raum für Selbstreflexion und praxiserprobte Methoden