

Im Dreamteam gegen Burn-out



Träume realisieren statt Burn-out riskieren:

Das Dreamteam bietet die nötige Unterstützung

Was ist das Dreamteam?

Das Dreamteam ist eigentlich ein Traum-Realisierungs-Team, eine geleitete Gruppe von Menschen, die mit modernen Ansätzen beherrscht Lebensträume seiner Mitglieder realisieren hilft. Diese Träume können lebens-not-wendend sein. Die Arbeit mit wesensgemässen Lebenszielen beugt dem Burn-out vor. Gegenseitige Unterstützung, Ermutigung und Erfahrungsaustausch sind bewährte Erfolgsmerkmale des Dreamteams.

Wer bildet ein Dreamteam?

Das Dreamteam besteht in der Regel aus vier bis sechs Menschen, die in einem bestimmten Zeitraum Zukunftsszenarien, Träume und Pläne der Mitglieder realisieren helfen. Das Dreamteam startet mit sechs geleiteten Sitzungen. Danach entscheidet die Gruppe, ob und wie sie die Arbeit an den Lebensträumen fortsetzen will.

Wie lauten die Kursinhalte?

Dem Kurs geht ein individuelles Abklärungsgespräch voraus. Die Inhalte der ersten sechs Abende des Kurses sind:

Standortbestimmung; aktuelle Lebensträume; ein Tag in fünf Jahren;

Rückwärts-Planung; Tücken, Fallen und Blockaden; Fantasie-Reise:

Hinweise aus der Innenwelt; weitere Werkzeuge zur Realisierung ...

Weiterlesen ...

Träume realisieren im Dreamteam

*„Das Leben ist zu kostbar,
um es auf einer Spur zu verbringen,
die andere ausgewählt haben.“*

Barbara Sher

Methoden

Bewährte Methoden aus der humanistischen Psychologie, Erwachsenenbildung und Coaching.

Rahmendaten

Treffdauer: Dienstagabend, einmal monatlich, Dauer ca. 2½ Std. Daten nach Absprache. Beginn um 19 Uhr oder nach Absprache.

Ort: Praxisgemeinschaft Könizbergstr. 5, 3097 Liebefeld (Bus 17 Richtung Köniz-Weyermatt bis Neuhausplatz. Nach dem Kreisel beginnt rechts die Könizbergstr.).

Beginn: Die Gruppe beginnt, sobald genügend Anmeldungen vorliegen (mindestens vier, maximal sechs).

Leitung

Alfred Arm: Lic. rer. pol., Journalist/Redaktor, Körpertherapeut (nach Gerda Boyesen), sinnorientierter Berater (Logotherapeut nach Lukas/Frankl) und Berufungsberater (siehe: www.roter-faden-finden.ch)

Kosten erste sechs Abende

Die ersten sechs geleiteten Sitzungen und das individuelle Vorgespräch kosten Fr. 750.- (Reduktion in begründeten Fällen möglich).

Fortsetzung des Dreamteams

Bei Interesse kann die Gruppe mit geeigneten Arbeitsinstrumenten selbständig weiterfahren, nach Absprache auch punktuell geleitet. Dies solange, bis wichtige Hürden auf dem Weg zum Lebenstraum der Teilnehmenden überwunden sind.

Anmeldung -----

Alfred Arm, lic. rer. pol., Praxisgemeinschaft Könizbergstr. 5, 3097 Liebefeld
fred.arm@vtxmail.ch Tel. 031 974 1 974 Handy: 078 857 35 30