

Power Ressourcen

Personal holistic Retreat. Positive Psychologie, Coaching und Beratung

Fachseminar B70

Wissen und Bewusstsein über Ressourcen öffnet Türen und Möglichkeiten. Sich selber besser verstehen, erhöht die Selbstkenntnis. Andere und Beziehungen besser verstehen, vertieft die Ebenen der Begegnung. Vertrauen entsteht da, wo wir nicht wissen und uns einlassen und offen sind für Erfahrungen und neue Wege. Das Fachseminar ist geeignet, das eigne Leben und die Richtungen im Leben neu auszurichten und bewusster zu gestalten. «Personal Projects» sind die Umsetzungen der Erfahrungen, welche im Fachseminar angelegt werden.



«101 Dinge, die ich tue, bevor ich sterbe. Was wünschen wir uns? Und was ist ein gutes Leben? Welcher Berg will bestiegen? Welcher Fluss überquert? Und welche Menschen möchten getroffen, welche berührt sein? Ein Leben mit Genuss oder mit Leistung. Ein lebendiges Leben oder ein Leben in Sicherheit. Oder gerne von allem etwas? Bucket Listen im Netz sind lang. Mit diesen Listen verbindet sich der Wunsch, dass man an seinem Leben nicht vorbei lebe» (Günther Wüsten, 2022).

Im Fachseminar wird ein bewertungsfreier Raum geöffnet, welcher erlaubt Ideen und Projekte zu entwickeln, von denen wir selber noch nichts ahnen. Wir arbeiten auf dem Hintergrund des Buches *Lebenssinn und Ressourcen*. Die Fähigkeit zur Selbstgestaltung, beinhaltet die Fähigkeit zur Selbstführung und die Kompetenz des Loslassens.

Widersprüchlichkeit ist eine Farbe der Lebensgestaltung, welcher Raum gegeben wird. In dem Fachseminar wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet.

Um Ressourcen neu zu entdecken, lohnt es sich umfassend die Perspektiven zu öffnen. Wir arbeiten daher im Workshop mit Methoden der Hypnose, in der Natur, in Gruppen und mit uns selber in Einzelarbeit. So entsteht ein dichter und offener Prozess in welchem sich die Teilnehmenden neu entdecken. Eine positive Sicht auf andere fällt meist leicht, eine positive Sicht auf sich selber ist ungleich schwerer. Eine Quelle von Ressourcen ist die Entdeckung der eignen Biografie der Freude. Im Fachseminar wird mit dem Wissen der positiven Psychologie gearbeitet. «Personal Projects» sind die Umsetzungen der Erfahrungen, welche im Fachseminar angelegt werden.

Ziele

- Vertiefen Kenntnisse über fundierte Projektentwicklung
- Erweiterung der eigenen Selbstkenntnis
- Vertiefung der Fähigkeit zur Selbstführung
- Kompetenz für mehr Flexibilität
- Erfahrung zu mehr wertfreier Wahrnehmung
- Zusammenhänge von Motivation und Projektplanung besser verstehen
- Entwicklung sozialer Netzwerke
- Wissen und Erfahrung über intrinsische Motivationen
- Flow erleben für die Entwicklung eigener Projekte nutzen
- Vertiefen Wissen über zentrale Methoden und Konzepte der Motivation

Zielpublikum

Fachpersonen wie Psychologinnen oder Psychologen, Coaches, Pädagoginnen und Sozialarbeitende, Führungspersonen, Fachpersonen Gesundheit und Kunstschaffende oder Lehrpersonen und Menschen die sich weiterentwickeln möchten.

Aufbau

- Workshop 28.06.27 – 01.07.27
- 4 Tage, 28 Lektionen mit Nachbereitung und Projektentwicklung ca. 90 Stunden
Dieses Fachseminar vergibt keine ECTS Punkte, aber der Workload ist ein Äquivalent von 3 ECTS. Auf der Teilnehmenden Bescheinigung werden 90 Stunden ausgewiesen.
- Arbeit im Naturraum
- Gruppen und Einzelarbeit
- Hypnose und Arbeit mit unbewussten Anteilen
- Es prozessorientiert mit Ressourcenperspektive gearbeitet
- Fakultativ Coaching Gruppen

Anzahl Teilnehmende

Kleine Gruppe max. 16 Teilnehmende

Abschluss

Teilnahmebestätigung
Workload 90 Stunden
Entspricht einem Aufwand von 3 ECTS

Daten

Anreise und Beginn
Montag, 28.06.27, 17.00 Uhr –
Donnerstag, 01.07.27, 14.00 Uhr

Ort

Graubünden

Kosten

CHF 1380,- inkl. Unterkunft im Seminarhotel.

Literatur

Lebenssinn und Ressourcen. Günther Wüsten (2022) Springer.

Ressourcenaktivierung. Christoph Flückiger & Günther Wüsten. (2020). Hogrefe.

Soziale Ressourcen und wertebezogene Interventionen als Perspektiven für die Sozialtherapie (2023). Keynote Tagung klinische Sozialarbeit, 2022.

Dozierende

Prof. Dr. Günther Wüsten, eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP, Dozent Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Hypnotherapeut DGH, Leitung MAS Psychosoziale Beratung, Theaterprojekte, Basel, Berlin, Heidelberg. Supervisor, Selbsterfahrungs-therapeut.

Leitung

Prof. Dr. Günther Wüsten, Dozent, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
guenther.wuesten@fhnw.ch

Kontakt

Jasmin Rickenbacher, Weiterbildungs koordinatorin
Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
T +41 62 957 29 74
jasmin.rickenbacher@fhnw.ch

Anmeldung

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/fachseminare>

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten.