

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.“
(Ödon von Horvath, 1929)

selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel

Den Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg, nicht nur im Beruf, finden Sie nicht in klugen Büchern. Und nur wenige finden ihn, indem Sie die Tipps von Erfolgstrainern befolgen. Der Schlüssel liegt in Ihnen selber. Und zwar besonders, wenn Sie nach der Lösung von persönlichen Herausforderungen und wiederkehrenden Problemen suchen. Je besser Sie sich selber in Bezug auf Ihre Themen verstehen, umso leichter wird es Ihnen fallen, Ihre Selbstführungs Kompetenzen zu erweitern.

Deshalb geht es in meinen Seminaren um Sie selbst: in Bezug auf die Herausforderungen, vor denen Sie stehen oder die Thematik, mit der Sie gerne weiterkommen möchten. Wir arbeiten mit einem erfahrungsorientierten Ansatz und mit Übungen in innerer Achtsamkeit. Eine konzentrierte und vertrauensvolle Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und das wertschätzende Feedback unterstützen Ihren individuellen Wachstumsprozess.



Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf der Webseite
www.gabriele-hempel.de

selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel



Gruppenangebot mit Gabriele Hempel und Christine Schalinski

Resilienz und Selbstfürsorge

Wege zur Stärkung der inneren Balance

Resilienz und Selbstfürsorge

Wege zur Stärkung der inneren Balance

„Ich bin erschöpft, ignoriere es und mach weiter wie bisher.“

„Ich bin schneller gereizt, will aber nicht zickig sein und unterdrücke es, so gut ich kann.“

„Manchmal bin ich unzufrieden. Dann sage ich mir: es kommen auch wieder bessere Zeiten, und versuche auf andere Gedanken zu kommen.“

„In letzter Zeit schlafe ich oft nicht gut, liege wach und die Gedanken kreisen. Doch am Morgen ist der Spuk zum Glück vorbei - also kein Problem, das sich nicht mit einer Tasse Kaffee lösen ließe.“

Diese Beispiele ließen sich noch lange fortsetzen. Denn die Möglichkeiten, sich selbst zu übergehen, scheinen fast unerschöpflich zu sein. Und manchmal brauchen wir auch solche Strategien, um unseren Alltag meistern zu können. Doch es kann sein, dass es irgendwann kippt. Zuerst wird es immer schwerer, die innere Balance aufrecht zu halten, und irgendwann werden wir depressiv und krank.

Soweit muss es nicht kommen. Es gibt Möglichkeiten und Wege, die eigene innere Balance zu stärken. Darum geht es in unserem Angebot – um Selbstfürsorge und das Entdecken eigener Ressourcen.

An den Gruppenabenden wird Raum zum Austausch sein. So können die Teilnehmenden voneinander profitieren und sich gegenseitig unterstützen. Und Sie erlernen Übungen und Praktiken, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Wir freuen uns auf Sie!

Gabriele Hempel und Christine Schalinski



Termine und Konditionen

Zeit: 10 Gruppenabende | 14-tägig dienstags 3 h von 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Termine: 14. und 28.02.2023 / 14. und 28.03.2023 / 18.04.2023 /
02. und 23.05.2023 / 06. und 20.06.2023 / 04.07.2023

Ort: Praxis Gabriele Hempel, Lindenstr. 8, 14467 Potsdam

Kosten: 800,00 € für 10 Treffen / pro Abend 80,00 €

Kontakt: Gabriele Hempel, Tel. 0331-58 138 62 oder 0170-80 272 03
post@gabriele-hempel.de, www.gabriele-hempel.de

Eine verbindliche Anmeldung besteht mit der Überweisung von 800,00 € bis zum 05.02.2023. Wenn Sie Fragen zu den Angaben oder Konditionen haben, können Sie gern mit mir Kontakt aufnehmen.

Konto: Gabriele Hempel; Hypovereinsbank; IBAN: DE80 1602 0086 0355 1712 30



Gabriele Hempel

Dipl.-Sozialpädagogin, HP für Psychotherapie, zertifizierte Hakomithérapeutin (Körperorientierte Psychotherapie), Supervisorin (DGSv), SSI-Aufstellerin



Christine Schalinski

Dipl.-Psychologin, zertifizierte Hakomithérapeutin (Körperorientierte Psychotherapie)

*„Eigenliebe ist das Instrument der Selbsterhaltung.“
(Voltaire)*