

*„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 Selbstführungskompetenzen 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

JETZT!

Innere Achtsamkeit und Autonomie
im Alltag

JETZT!

Innere Achtsamkeit und Autonomie im Alltag

Die Welt befindet sich in einer Phase großer Veränderungen – und wir sind mitten drin. Auch durch die Aufgaben und Veränderungen privat und beruflich sind viele von uns vielfältig herausgefordert. Wo sollen wir anfangen, wenn uns eine Sache über den Kopf wächst? Wenn wir in Überlastung und Panik geraten? Das Allerwichtigste ist, zunächst einmal in die Ruhe zu kommen – innere Abläufe zu verlangsamen, wieder den Atem zu spüren, sich zu fühlen..., die Aufmerksamkeit zu sich nach innen zu lenken, kleine Schritte zu tun. JETZT. Wie kann das gelingen?



In unserem Gruppenangebot wollen wir an diese Basisqualitäten erinnern. An das JETZT. Sich ernst zu nehmen, sich zu be-Achten, die Zeichen nicht zu übergehen, uns selbst stressende (überholte ?) oft unbewusste Überzeugungen zu überprüfen. Wir wollen uns darüber austauschen, was uns in unserem Leben wirklich wichtig/heilig ist. Wir experimentieren mit unserer Selbstwahrnehmung und bisher unbekanntem Erfahrungen. Verletzlichkeit ist immer vorhanden, wenn wir etwas wagen. Sie ist ein Zeichen für Selbstermächtigung und Mut. Wir kommen dabei in Berührung mit unserem wirklichen Potential.

Eine achtsame Atmosphäre, ein geschützter Raum und wertschätzendes Feedback in der Gruppe unterstützen Sie darin, mehr Freiheit und Zufriedenheit zu finden. Sie lernen Möglichkeiten und Techniken kennen, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können. Neugier und Mut sind wunderbare Voraussetzungen für die eigene Entwicklung zu mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmung.

Wir freuen uns auf Sie!

Gabriele Hempel und Christine Schalinski

Termine und Konditionen

Zeit: 10 Gruppenabende | 14-tägig donnerstags 3 h von 18.00 Uhr – 21.00 Uhr
Termine: 04. und 18.11.2021/ 02. und 16.12.2021/ 13.01. und 27.01.2022/
10.02. und 24.02.2022/ 10. und 24.03.2022
Ort: Praxis Gabriele Hempel, Lindenstr. 8, 14467 Potsdam
Kosten: 600,00 € für 10 Treffen
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 600,00 € bis zum 29.10.2021. Wenn Sie Fragen zu den Angaben oder Konditionen haben, können Sie gern mit mir Kontakt aufnehmen.

Kontodaten: Gabriele Hempel; Hypovereinsbank; IBAN:80 1602 0086 0355 1712 30



Gabriele Hempel

Dipl. Soz.pädagogin, HP für Psychotherapie, zertifizierte Hakomitherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie); Supervisorin (DGSv)



Christine Schalinski

Dipl. Psychologin; zertifizierte Hakomitherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie)

*„Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“
(Ernst Ferstl)*