

## **Wochenendseminar vom 05-07.07.2024**

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 23.05.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsbegleitung

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wanderführerin

### **Thema: Komm – wir gehen klettern!**

#### **Selbsterfahrung – ich bin gut, so wie ich bin!**

An diesem Wochenende wollen wir nicht nur im Seminarraum arbeiten, sondern auch an der frischen Luft. Für Samstag ist ein Ausflug in den Kletterwald geplant.

Dabei wollen wir uns selbst ausprobieren, mutig sein, Lebensfreude spüren, unsere Stärken entdecken – aber auch Grenzen spüren und diese wohlwollend akzeptieren.

Wir wollen uns als Gruppe, als Team erleben, in dem jede und jeder mit Wertschätzung ihren/seinen wichtigen Platz einnehmen darf – denn, wer z. B. mutig in luftiger Höhe klettert, braucht jemanden am Boden, der ihn zuverlässig sichert.

Das bedeutet, dass wir beim gemeinsamen Klettern, auch gemeinsam am gleichen Strang ziehen – das stärkt das Selbstwertgefühl sowie den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe und fördert das Vertrauen untereinander.

An diesem Wochenende geht es um Themen wie:

- Selbsterleben von (neuen) Herausforderungen
- Kennenlernen des Kletterns in eigenverantwortlicher und wertschätzender Atmosphäre
- Sensibilisierung für die Subjektivität von Wahrnehmung
- Reflexion an unmittelbaren Erlebnissen (Themen u.a. Angst, Vertrauen, Verantwortung, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl)
- Selbstliebe – ich bin gut, so wie ich bin
- Jede/jeder ist wertvoll und wichtig

Vielleicht probiert ihr nach dem Seminar aus, ob sich nicht die ein oder andere Erkenntnis und Erfahrung aus dem Seminar auf die Arbeit in euren Gruppen übertragen lässt.

Inhalte des Seminars sind u.a.:

Beleuchtung des Themas "Selbstliebe/Selbstmitgefühl"

Ich freue mich auf euch.

Michaela Göddenhoff