

Herzlich Willkommen

im Self-Effectiveness-Training (SET)



Die Welt ist komplex, herausfordernd und mit zunehmendem Tempo immer in Bewegung. Hier eröffnen sich neue Möglichkeiten, dort eine weitere Chance, da entsteht eine scheinbare Freiheit und zeitweise kannst Du Dich auf Grund deiner vielfältigen Interessen nicht entscheiden und machst von all den Optionen, dann am Ende nichts. Na gut, vielleicht TV n´chill. Das geht (fast) immer. Gleichzeitig geschieht in der Welt so einiges, was Dich beunruhigt, nachdenklich macht und verunsichert.

Der Alltag ist oft so dominant, dass es schwerfällt, die eigene Stimme zu hören oder Dir Zeit für die wesentlichen Fragen zu nehmen?

Wer bin ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Bin ich noch am Leben, oder nur am Arbeiten? Was ist mein Beitrag zu einer Welt, in der ich leben möchte?

Die Klärung dieser Frage(n), die Förderung des eigenen Selbstbewusstseins und Selbstaudrucks – das ist Self-Effectiveness und darum zentrales Thema im SET. Dazu gehört auch, sich mit den unbewussten Lebensleitsätzen auseinanderzusetzen, die Dich in der Entfaltung deiner Potentiale behindern.

Das SET dient Deinem Wachstum und der Selbstverwirklichung, kann Dir dabei helfen persönliche Barrieren zu überwinden, Dein Denken, Fühlen, Handeln bewusst wahrzunehmen, zu erweitern und zu verändern, damit Du zur selbstbestimmten Gestalter:in deines Lebens wirst.

Lass uns einen Teil Deines Weges gemeinsam gehen

Hier unser Programm für Dich:

IMPULS - *Ein Wochenendseminar à 10h (Samstag 10h bis Sonntag 14h)*

Jedes SET beginnt mit einem Impuls-Wochenende, auch Encounter genannt. Encounter heißt Begegnung – eine Begegnung, in der alle Anwesenden aufgefordert sind, sich um ein Klima der Wertschätzung zu bemühen. Offenheit, Ehrlichkeit und Direktheit, Selbst-Bewusstsein, Selbstverantwortung und die Aufmerksamkeit für den Körper und die Gefühle, sollen eine ehrliche Konfrontation mit Dir selbst ermöglichen. Durch eine empathische und wertschätzende Kommunikation bekommst Du die Chance herauszufinden, welche Deiner gedanklichen, verhaltensmäßigen oder emotionalen Reaktionen unangenehm, hinderlich oder ineffektiv sind.

MODUL 1: Kommunikation

Zwei Wochenendseminare à 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Die Entwicklung unserer Persönlichkeit, unser ganz persönlicher Erfolg im Umgang mit Menschen und die Umsetzung unserer Bedürfnisse, Wünsche und (Lebens-)Ziele hängt im entscheidenden Maße von unserer Fähigkeit ab, unsere Mitmenschen richtig zu verstehen und erfolgreich mit ihnen zu kommunizieren. Dies setzt einen Selbstklärungsprozess voraus, damit Du Selbst-Bewusst mitteilen kannst, worum es Dir geht und was Dir wichtig ist. Wir ermutigen Dich offen, konstruktiv und kongruent zu Deinen Gefühlen zu stehen, sowie in Übereinstimmung mit deinem nonverbalen Verhalten mit anderen zu sprechen.

Inhalte/Methoden

- Übungen zur verbesserten + differenzierten Wahrnehmung
- Selbstwahrnehmung + Fremdwahrnehmung
- Kommunikationsmodelle
- Nonverbale Kommunikation
- Konstruktives Feedback geben und nehmen
- Kommunikationsstil und Persönlichkeit
- Körpersprache & Körperausdruck
- Bedürfnisse, Wünsche und Geisteshaltungen
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 2: Umgang mit Konflikten

Ein Wochenendseminar à 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Die Qualität unserer Beziehungen und unser Umgang mit Konflikten tragen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bei. Ungelöste oder unangemessen bearbeitete Konflikte, binden Ressourcen, mindern die Leistungsfähigkeit und senken die Lebensqualität. Im Alltag fehlt häufig die Zeit, sich über die Beziehungen Gedanken zu machen oder das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren.

In diesem Modul fördern wir die Bewusstwerdung Deines Beziehungs- und Konfliktverhaltens. Ziele sind hierbei, Deine Fähigkeit der Beziehungsgestaltung zu verfeinern, sowie angstfrei und kompetent mit auftretenden Konflikten umzugehen.

Inhalte/Methoden

- Konfliktanalyse
- Kompetenzen im Umgang mit Konflikten kennenlernen und entwickeln
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 3: Stress und Stressbewältigung

Ein Wochenendseminar à 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

In diesem Modul erklären wir das Phänomen „Stress“ und veranschaulichen die physiologischen, emotional-kognitiv und behavioralen Zusammenhänge. Auf Grundlage Deiner individuellen Analyse erkennst Du Deine Stress-Situationen, Stressoren und Reaktionen. Mit Unterstützung des Trainerteams suchen wir nach Veränderungsmöglichkeiten.

Inhalte/Methoden

- Definition des Phänomens Stress
- Stressanalyse
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Persönlichkeitsrelevante innere Einstellungen und ihre Auswirkungen
- Interaktionsübungen in vivo
- Sanfte und intuitive Körperarbeit
- Entspannungstraining nach Jacobsen
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 4: Body & Mind

Vier Wochenendseminare à 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Dein Körper hat ein Gedächtnis! Deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, deine ganz persönliche Lebensgeschichte sind in Deinem Körper gespeichert. Deine Körperhaltung, die Art der Bewegung und Körperwahrnehmungen beeinflussen Deine Gefühle, Denken, Handeln und umgekehrt.

In diesen Einheiten richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper, Du übst Körpersignale wahrzunehmen und zu entschlüsseln. Ebenso beschäftigen wir uns mit Geistesstrukturen und -haltungen. Durch die Bewusstheit deiner Strukturen und die Kenntnis der Wechselwirkungen zwischen Denken, Fühlen und Handeln kannst Du ein höheres Maß an Freiheit erlangen.

Inhalte/Methoden

- Körpersprache & Körperausdruck
- Embodiment
- Mentale Modelle: Wünsche & Geisteshaltungen
- Positives Denken und Affirmationen
- Meditation und Achtsamkeit
- Vitalisierende, harmonisierende und intuitive Massagen
- Dyaden und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

MODUL 5: SET- Intensive

Verlängertes Wochenendseminar à 34h (Mittwoch 18h bis Sonntag 14h)

Das SET-Intensive ist ein hochstrukturierter Prozess, der westliche Kommunikationsformen und fernöstliche Meditationsarten miteinander verbindet, mit der Absicht den Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von sich selbst zu ermöglichen.

Durch diese intensive Auseinandersetzung mit Dir selbst, können Barrieren aus falschen Selbstbildern, zurückgehaltener Kommunikation und unterdrückte Gefühle transformiert werden. Das gibt Dir die Möglichkeit herauszufinden, wer Du bist.

Inhalte/Methoden

- Kommunikation in Dyaden
- Meditation
- Vortrag und Diskussion

MODUL 6: Bilanzierung und Abschluss

Ein Wochenendseminar à 12h (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

In diesem Modul reflektieren wir gemeinsam und abschließend die Trainingsinhalte. Was hat sich für Dich als besonders wirksam erwiesen, gibt es Schwierigkeiten bei der Anwendung des erlernten? Welche der am Anfang des Trainings formulierten Ziele wurden erreicht, welche beabsichtigst Du weiterhin zu realisieren und wie wirst Du Deine Ziele zukünftig verwirklichen. Und neben all der Selbstreflexion dürfen wir auch feiern: jede:r sich selbst und alle miteinander. Ein gemeinsamer Abschluss, den die Teilnehmenden nach ihren Wünschen gestalten.

Was solltest Du noch wissen?

Um einander kennen zu lernen, führen wir miteinander ein erstes und persönliches Vorgespräch. Die Zeit nach Deiner Entscheidung am SET teilzunehmen bis zum Beginn der Trainingsreihe nutzen wir bei Bedarf zur weiteren Vorbereitung, Motivationsklärung und Zielfindung. Dabei steht Dir auf Wunsch eine Person aus dem Trainer- oder Mentoren Team zur Seite.

In den darauffolgenden 2 Jahren begleiten wir Dich an zehn bis zwölf Wochenenden auf der Reise zu Dir selbst. In intensiven Selbsterfahrungs- und Übungsprozessen vermitteln wir in ca. 152 Trainingsstunden verschiedene Methoden zu den Themen Selbstsicherheit, Soziale- und emotionale Kompetenz. Am Ende erhältst Du ein Abschlusszertifikat mit Nachweis der Lerninhalte. Die Kosten dafür betragen 3800,- Euro, exkl. U/V.

Fühlst Du Dich durch die Informationen zum SET angesprochen? Vielleicht hast Du bereits über eine Teilnahme nachgedacht, wünschst aber noch weitere Informationen oder eine kostenlose persönliche Beratung zum SET? Dann kontaktiere uns gerne unter office@calumed.de oder melde Dich auf unserer Webseite www.calumed.de direkt für ein Vorgespräch an.

Wir freuen uns auf Dich!

