



Chaos in der Welt- Klarheit und Freiheit im Selbst

**Bedürfnisse erkennen, das eigene Potenzial ausschöpfen
und Wünsche /Ziele stressfrei mit Hilfe des
Unbewussten erreichen**



- Wie können wir uns treu bleiben in einer Zeit, die unsicher ist und unser Leben von jetzt auf gleich umkrempelt?
- Wie bewahren wir innere Freiheit und finden lebensbejahende Ziele, wenn die Grenzen enger werden?

In diesem Kurs lernen Sie wirksame Methoden kennen, wie Sie Ihren inneren Kompass aktivieren. Sie erleben, wie Sie Stress und Ängste regulieren können und in sich selbst eine unerschöpflichen Kraftquelle finden.

Unerfüllte und unerkannte Bedürfnisse steuern unser Verhalten und verursachen Stress. Dieser Kurs bietet Zeit, Raum und Methoden um Ihre Bedürfnisse zu erkennen und einen Handlungsplan zu entwickeln. Sie erleben, wie Sie Ihre Ziele mit Entschlossenheit und Leichtigkeit erreichen.

Wir freuen uns auf Sie

Herzliche Grüße

Jens Zimmeringkat *Barbara Hartmann*

Kursinhalt

- Wie entsteht Persönlichkeit?
- Was hilft uns, gewünschte Veränderungen zu schaffen
Aktuelles Wissen aus Neurowissenschaft und Psychologie alltagstauglich nutzen
- Bewusste - und unbewusste Bedürfnisse erkennen, um Widerstände und Stress aufzulösen
- Kenntnissgewinn durch verschiedene wissenschaftliche Tests
- Wie bin ich und wie will ich sein.
Der Weg zum „Wunsch Ich“ durch Haltungsziele erreichen
- Entstehung von Stress und weshalb der „Dauerstrom“ unserer Persönlichkeitsentwicklung schaden kann
- Leben gegen Bedürfnisse als Abwärtsspirale zum Burnout
- Stress verstehen heißt Stress managen

Ihr Gewinn

- Auf leichte und entspannte Art finden Sie heraus, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist
- Sie erfahren, wie Sie Ihre Potenziale entfalten und sich gut fühlen- auch in unsicheren Zeiten
- Sie werden sich der Bedeutung und der Macht Ihrer Bedürfnisse klar
- Sie haben die Chance, Konflikte zwischen dem Real Ich und dem Soll Ich aufzulösen
- Sie entwickeln Ihre konkrete Strategie, wie Sie Wünsche und Ziele erfolgreich umsetzen
- Sie können souveräner handeln- auch in schwierigen Situationen
- Leben mit Rückenwind!
Maximale Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz durch Resilienz!
- Sie lernen Methoden, die Sie im Alltag einsetzen können, um Stress und Panik verfliegen zu lassen

Daten

- Modul 1
Freitag, 10.06.2022/ 14:00 - 18:00
- Modul 2
Samstag, 11.06.2022/ 10:00 - 18:00
- Modul 3
Sonntag, 12.06.2022/ 10:00 - 16:00

Kosten

- 790,00 Euro pro Person /incl. MwSt.
Im Preis enthalten: Kursgebühr und Kursunterlagen
- Ihr Zimmer buchen Sie bitte über den Buchungslink
<https://biek-seminar-gaestehaus.de/seminarteilnehmer/>
- Im Zimmerpreis ist die Verpflegung bereits enthalten
- Sollten Sie nicht übernachten, so buchen Sie bitte die Tagungspauschale

Unterkunft und Verpflegung

- Einzelzimmer Standard 89,00 €
- Einzelzimmer klein 84,00 €
- Doppelzimmer (Preis pro Person) 79,00 €
- Teilnehmer ohne Übernachtung 54,00 €

- Zimmer direkt buchen:
<https://biek-seminar-gaestehaus.de/seminarteilnehmer/>

Veranstaltungsort

BIEK Seminarhaus
Promenadenstraße 10-12

64625 Bensheim

Leckeres Essen

- Die Gerichte werden aus frischen, weitgehend ökologischen und regionalen Produkten sorgfältig und liebevoll zubereitet.
- Besondere Wünsche werden gerne berücksichtigt- bitte wenden Sie sich direkt an das Seminarhaus



Natur pur

- Die Ruhe genießen
- Schöne Plätze laden zum Verweilen ein.
- Erholsame Spaziergänge in der direkten Umgebung



Kursanmeldung

- Bitte melden Sie sich über das beigefügte Formular an
- Sie erhalten von uns eine Reservierungsbestätigung für den Kurs
- Mit Überweisung der Kursgebühr ist Ihr Platz für Sie gebucht

Barbara Hartmann



- Selbstständig als Trainerin und Coach
- Zürcher Ressourcenmodell /ZRM®
 - Motivationspsychologie und Selbstmanagement
 - Institut für Selbstmanagement & Motivation Zürich ISMZ GmbH
 - Dr. Maja Storch / Dr. Frank Krause
- PSI Kompetenzberaterin
 - IMPART /Developing People
 - Universität Osnabrück
- Systemisches Coaching
 - Milton-Erickson-Institut, Gunther Schmidt/ Zentrum für hypnosystemische Kompetenzerfaltung / Heidelberg
- Hypnose
 - Institut für Angewandte Hypnose | Götz Renartz/ Mainz
- NLP- Practitioner
 - Mainzer NLP-Trainings / Mainz

Jens Zimmeringkat



- Selbstständig als Trainer und Coach
- Persönlichkeitstrainer sei ©
 - Positiv Factory / Rosenheim
- Trainer multimodales Stressmanagement
 - BIEK Institut / Bensheim
- Burn Out Berater
 - BIEK Institut / Bensheim
- Systemisches Coaching
 - Institut für Bildungscoaching / Leipzig
- Jobcoach, Bewerbungscoach und Profiler
 - FM Place Coaching / Albstadt

Zusatzinformation

- Dieser Kurs bietet Methoden aus dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®, dem modernen Stressmanagement und selbstorganisatorischer Hypnose
Weitere Informationen zur Hypnose: Hypnose | Barbara Hartmann (hsz-hartmann.de)
- Der Kurs wird als ZRM® Grundkurs anerkannt und ist Voraussetzung für die Ausbildung zum Trainer ZRM®.
Sie können das ZRM® direkt auch anderen Menschen zugutekommen lassen (Coaching / Mitarbeiterführung / Arbeit mit Kindern und Jugendlichen)