



TOPAUTHENT.

KRAFT WIRD STRATEGIE
VORSPRUNG FÜR UNTERNEHMEN



Leitung:
Dorothee Schank

Assistenz:
Theresia Breiding
Mithra Larissa Schank

»» Auf Spurensuche zu sich selbst

Mehr Entlastung und Gelassenheit für Beruf und Alltag

Vom 07. Juli bis 09. Juli 2023
Kloster St. Odile



Beschreibung



INDISCHER FALTER

Vielleicht wird nichts verlangt von uns, während wir hier sind, als ein Gesicht leuchtend zu machen, bis es durchsichtig wird !

Manchmal wissen wir nicht weiter, und verzweifeln. Uns fehlt der Ansatzpunkt, oder wir fühlen uns gerade so schwach, dass keine Lösung in Sicht kommt.

Wie Sie Ihre Probleme einmal auf eine ganz andere, einfache und spielerische Weise verstehen und aus einem kaum genutzten Ressourcenfeld in Ihnen neue Ideen schöpfen können, zeigt Ihnen dieser Workshop .

Stress ist seelische Ab-Wesen-heit! Gelöstheit, Unangestrenztheit ist dagegen seelische An-Wesen-heit! Dafür heißt es wieder Gespür zu entwickeln, die eigene Mitte wiederzufinden und in jeder Situation aus diesem gesammelten Beisichsein heraus souverän zu handeln. In diesem Workshop geht es darum wieder diese Form der Präsenz zu leben ohne erhöhte Energie für Schutz- oder Kompensationsstrategien aufwenden zu müssen und darüber an Kraft zu verlieren.

Erlebnis- und erkenntnisorientierte Übungen helfen dabei, Ihren Mut zum Erfolg zu stärken, sich neu auszurichten und Ihrem Leben eine für Sie zufrieden stellende Wendung zu geben.

Der Workshop findet, so weit die Wetterlage es zulässt, zum großen Teil in der Natur statt. Zum Workshop gibt es ein Handout.



Kurzdarstellung des Ablaufes



copyright TOPAUTHENT

Tag 1 , Ankommen und Start am Freitag Abend 16.30 Uhr

In lockerer Runde stecken wir den Rahmen des nächsten Tages ab und klären die Erwartungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden. Beim gemeinsamen Abendessen gegen 19.30 Uhr lernen wir uns kennen und werden miteinander vertraut.

Tag 2, Start 9.00 - ca. 17.00 Uhr

Sofern die Witterungsverhältnisse es erlauben, werden wir viel in der Natur sein und dort uns auf Spurensuche zu uns selbst begeben unter zu Hilfenahme von Wahrnehmungsübungen und erlebnis-, wie erkenntnisorientierten Übungen.

Begeben Sie sich voller Neugierde und Offenheit auf diese besondere Schatzsuche zu sich selbst und nach Ihren ungenutzten Ressourcen, verdeckten Potenzialen und lernen sie diese künftig für sich zur Stressbewältigung zu nutzen. Entdecken Sie Ihren Sonnenanteil, den starken und fröhlichen Persönlichkeitsanteil in Ihnen, der kreative Lösungen parat hält. Finden Sie über gezielte Übungen zu Entspannung, Entlastung und erleben wieder in sich Frei- und damit Gestaltungsspielraum.

Tag 3, Start 9.00 bis 16.00 Uhr

Nachdem wir uns am ersten Workshoptag mit den stärkenden Elementen und Ressourcen beschäftigt haben, wenden wir uns reflektierend und meditierend den Ursachen für Widerstände oder Energieverlust zu. Wir lernen die 3 Erfolgsstrategien Abgrenzen-Durchsetzen-Verbinden kennen und anwenden und finden individuelle Lösungen für die jeweiligen Anliegen und Themen der einzelnen Teilnehmenden.



Weitere Informationen



Übernachungskosten incl Halbpension (Frühstücksbuffet, Abendessen)
Kurtaxe und Nutzung der Seminarräume und Pausen- Kaffee:

Für das Doppelzimmer

Dusche und WC: 166,00 Euro / pro Tag

Für das Einzelzimmer

Dusche und WC: 112,00 Euro/ pro Tag

Evt. kommt ein Lunchpaket wer möchte hinzu, das Frühstücksbuffet bietet jedoch Gelegenheit sich etwas für das Mittagessen mitzunehmen

Seminarkosten: 380 Euro netto pro Person

Handout zum Seminar wird per Mail versendet

Wir starten freitags 16.30 Uhr

Sa : 9.00 -ca. 17.00 Uhr, So : 9.00 - 16.00 Uhr

Seminar- und Übernachtungsort: Kloster St. Odile im Elsass

Hotellerie du Mont-Sainte-Odile

67530 Ottrott

Seminar-Anmeldung bei Dorothee Schank

0163-8553110

0681-855311 oder 0681-9603500

Seminaranmeldung gilt als verbindlich, sobald die Seminargebühr überwiesen wurde.



Mont St. Odile





Das kann nützlich sein



- » Mückenschutz
- » Unterlage ,um auf Felsen oder Wiese sitzen zu können, Yogamatte
- » Nordic-Walking-Stöcke, wenn vorhanden
- » Gutes Schuhwerk (Wanderschuhe) mit Profil
- » Witterungsbedingte Kleidung
- » Sonnenschutz (evt. Hut oder Kappe, Kopftuch) , Sonnencreme
- » Regenschutz falls notwendig
- » Wasserflasche (Tagesration)
- » (Wasserflasche zum Abfüllen an Quelle, falls man Wasser von der Hl. Odilienquelle mitnehmen möchte nach Hause)
- » kleines Büchlein und Stift, um sich zwischendurch Notizen machen zu können
- » Lunchpaket kann vor Ort bestellt werden



Es begleiten Sie:

Dorothee Schank

- » Seit 1996 selbständig mit eigener Coaching-Methode und Beratung in Authentischer Führung und Unternehmensgestaltung,
- » Therapeutin für Essentielle Psychotherapie
- » Autorisierte Fach-Beraterin im EU-Projekt UnternehmensWert Mensch, seit 2012, UnternehmensWert Mensch PLUS zur Digitalisierung, und seit 2020 Gestärkt durch die Krise
- » Dozentin für Supervision an der Uniklinik des Saarlandes, Homburg
- » Regelmäßige Supervisionen und Beratungen für Ärzte und Führungskräfte im sozialen und medizinischen Bereich
- » U.a. Ausbildung in Ashtanga-Yoga und Meditationspraxis



Theresia Breiding

- Um den Wundern der Erde auf die Spur zu kommen, widmete ich mich zunächst dem Studium der Geographie. Später erfolgte eine Ausbildung zur Tanzpädagogin
- Ein anderer Aspekt, der sich wie ein roter Faden durch mein Leben zieht, ist die Begegnung mit psychosozialen Themen. So begleitete ich derzeit als pädagogische Mitarbeiterin sozial benachteiligte Menschen, die im Rahmen von Beschäftigungsmaßnahmen unterstützt werden.
- Die intensive Auseinandersetzung mit den Schattenanteilen in unserem Dasein führte mich bei der Suche nach Ausgleich über verschiedene Formen der Meditation schließlich zur Wesenssprache und dem Wesensgesang. Seit 2011 folge ich diesem Weg und durfte bereits mehrfach erfahren, dass die Stimme meines Herzens, nicht nur mich tief berührt, sondern demjenigen, der mit den Klängen in Resonanz geht, als Geschenk zur Verfügung stehen kann. Seite 7

Es begleitet Sie ebenfalls:

Mithra-Larissa Schank



- » Bachelor in Sozialwissenschaften, Schwerpunkt Soziologie und Sozialpsychologie
- » Seit 2021 weiteres Bachelorstudium in angewandter Bewegungswissenschaft und in Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie
- » Trainerin im Outdoorbereich (Kletterwald)
- » Trainerin im Tanzbereich

- » In der Grundschulzeit Ausbildung zur Mediatorin
- » Gruppenleiterin für Jugendgruppe, bei der Kath. Kirche Christ-König, SB
- » Nach dem Abitur: zahlreiche Praktika bei TopAuthent und anderen Unternehmen unterschiedlichster Branchen
- » Erfahrungen als Backpackerin im In- und Ausland
- » Trekking-Erfahrungen