

Wegweiser Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz!

Was ist "Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz"? Wie wirkt es sich auf uns aus? Wie prägt es uns, unsere Beziehungen und unsere Umwelt? Wie können wir es erweitern und vertiefen?

"Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz" ermöglicht:

- negative Emotionen zu transformieren und Sorgen und Stress merkbar abzubauen
- unsere Kompetenzen, Ressourcen und Resilienz bewusst zu erfahren und zu erweitern
- körperliche Gesundheit zu verbessern und Vitalität zu steigern
- uns von Stress zu erholen und Burn-Out/sekundäre Trauma-Ansteckung vorzubeugen
- als Selbstorgan, Offenheit, Einfühlung, Großzügigkeit, Liebe, Engagement, Verbundenheit und Achtsamkeit auszustrahlen.

Methoden von "Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz" sind durch den Kardiologen Doc Childre entwickelt und wissenschaftlich nachgewiesen. Vielfältige methodische Angebote.

Referentin: Judith Rothen

Fr 07.04.17 10.00-17.00 Uhr

Sa 08.04.17 09.30-15.30 Uhr

17-3TT2004 195,00€

Anmeldung bis 22.03.2017

Einführung: Klopfen ermächtigt und stärkt! Abbau von Stress und Aufbau von Selbstbeziehung

Die Methoden der Energetischen Psychologie (EFT, NAEM, etc.) sorgen dafür, negativen Stress und emotionale Belastung rasch, messbar, effektiv und bleibend aufzulösen.

Gleichzeitig wird die Selbstbeziehung durch Selbstwahrnehmung als Anker und Basis gestärkt und erweitert. Hierdurch können wir unsere wichtigsten psychologischen Bedürfnisse bewusst benennen und leben.

Positive Selbstbeziehung ermächtigt und stärkt uns merkbar, verändert unsere Beziehungen, unsere Arbeit, unser Sein und Handeln, fördert unser Wohlbefinden und unsere Selbstwirksamkeit.

Die Wirksamkeit des Klopfens wird durch gleichzeitige Aktivierung verschiedener Gehirnzentren körperlich, emotionell und kognitiv als ganzheitliche Erfahrung wahrgenommen.

Referentin: Judith Rothen

Samstag 04.03.2017 (fällt aus!)

Donnerstag 07.09.2017

9.30 – 15.30 Uhr

17-3MG2006 98,00€

Anmeldung bis 09.08.2017

Qualifikation
& Fortbildung

2017

Seminare mit Judith Rothen
TRAUMA FÄRBT AB!
HERZINTELLIGENZ
TRAUMA-PÄDAGOGIK
KLOPFEN ERMÄCHTIGT!



forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

TRAUMA FÄRBT AB!

Prävention von negativem Stress und Burnout durch Stressintelligenz und Selbstfürsorge

Wie erkennen wir wirkungsvoll Signale von negativem Stress, Erregung, Burnout oder Sekundärer Trauma-Ansteckung?
Wie verfügen wir voll über unsere Ressourcen und Kompetenzen, um wertschätzend, zuversichtlich und vertrauensvoll weiter zu arbeiten?

Der Fokus liegt auf der bewussten Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Grenzen; von Übertragung und Gegenübertragung, von Achtsamkeit, Selbstwert und von Selbstwertschätzung.

Methoden und wirksame Interventionen aus der Gehirn- und Bindungsforschung und aus der Trauma-Pädagogik werden integriert.

Referentin: Judith Rothen

Fr 08.09.17 10.00-17.00 Uhr

Sa 09.09.17 09.30-15.30 Uhr

17-3TT2006 195,00 €

Anmeldung bis 11.8.2017

Für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Arbeitsfeldern und Studenten ist für alle Kurse eine 50% Gebührenermäßigung möglich.

TRAUMA-PÄDAGOGIK

Das Nervensystem beruhigen – Mehr Sicherheit und Stabilität ermöglichen!

Wie erkennen wir Übererregung oder Untererregung und beruhigen das Nervensystem?

Mit welchen Interventionen schaffen wir in Beratung und Therapie mehr Sicherheit und Stabilität?

Das Seminar ist praxisorientiert und bietet Methodenvielfalt.

Durch wirksame Interventionen aus der Gehirn-, Bindungsforschung sowie aus der Trauma-Pädagogik wird

- das Nervensystem reguliert und beruhigt
- die Fokussierung der Aufmerksamkeit umgelenkt
- mehr Sicherheit und Stabilität ermöglicht
- durch Psychoedukation Akzeptanz und Verständnis für das Geschehene geschaffen
- Kontrolle und Einflussmöglichkeiten erweitert
- die Selbstbeziehung und Wertschätzung verstärkt
- praktische Selbsthilfe und Ermächtigung eingeübt.

Referentin: Judith Rothen

Do 02.03.17 10.00-17.00 Uhr

Fr 03.03.17 09.30-15.30 Uhr

17-3TT2003 195,00 €

Anmeldung bis 10.02.2016

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich zum Seminar an:

0	TRAUMA FÄRBT AB!	17-3TT2006
0	TRAUMA-PÄDAGOGIK	17-3TT2003
0	KLOPFEN STÄRKT	17-3MG2006
0	HERZINTELLIGENZ	17-3TT2004

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ / Ort.....

Telefon:

e-Mail:

Judith Rothen

Coach/ Supervisorin LVSC/ANSE,
Hypnotherapeutin NBVH/RBCZ,
Traumatherapeutin; Europäisches Institut für
Energetische Psychologie. Weiterbildungen und
Supervision in Europa.

Information + Anmeldung:

Judith Rothen judith@rothen.nl

www.rothen.nl www.ei-ep.com

Tel. 0031 10 4229692 oder 0031 628616511

Katholisches Forum

Helmut Keymer

Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach

www.forum-mg.de

02161 - 980658