



Vom Stress zur Flow-Kompetenz

Leitung	Nicole Fonberg fonberg.ch Trainerin & Coach Psychologin lic. phil.I Erwachsenenbildnerin SVEB Theatertherapeutin FH
Kursinhalte	<p>Ganz im Fluss sein: Flow-Kompetenz ist die Fähigkeit, Zustände zu erzeugen, in denen Gedanken, Ideen und Energie frei und ohne Hindernisse fließen können. In Flow-Zuständen fühlen wir uns wach, lebendig und offen. Wir gewinnen Energie aus den Tätigkeiten, die wir gerade verrichten. Negativer Stress erzeugt Störungen und Blockaden in diesem Fluss und wir verlieren an Energie und Kreativität.</p> <p>Dieser eintägige Workshop vermittelt Grundlagen zu Stress und Umgang mit Stress. Wir untersuchen in praktischen und spielerischen Übungen, was im Alltag Stress erzeugt und wie wo und wie wir Energie gewinnen. Daraus entwickeln wir Strategien, mit denen wir gezielt unsere Flow-Kompetenz im Alltag einsetzen und stärken können.</p>
Zielgruppe	Alle Interessierten
Methodik	<ul style="list-style-type: none">- Referate- Praktische Übungen- Übungen aus dem Improvisationstheater- Gespräche in Kleingruppen und im Plenum
Datum	27.04.2019
Kursort	IAC Integratives Ausbildungszentrum Limmatstrasse 28, 8005 Zürich
Kosten	275 Sfr.
Teilnehmerzahl	8 – 14 Teilnehmer
Anmeldeschluss	08.04.2019