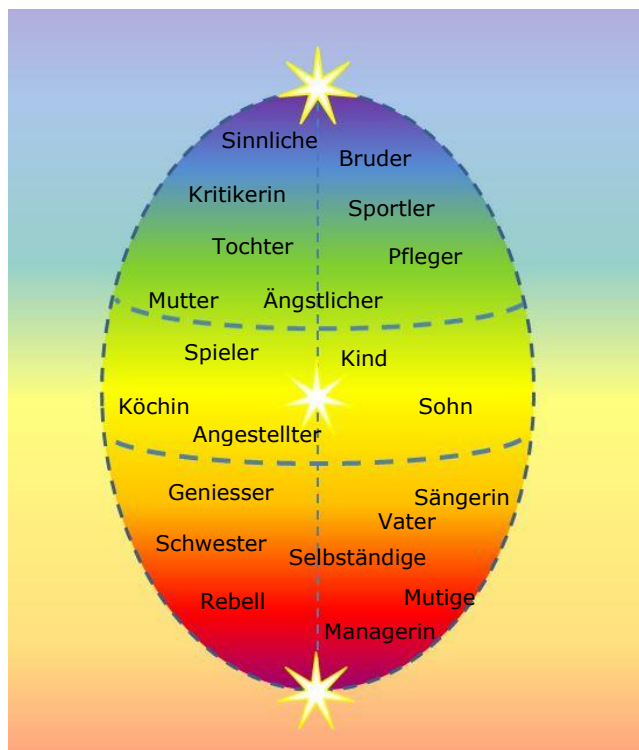


Spielst du die Hauptrolle in deinem Leben?

Tages-Workshop



Das eigene Potential
mit Psychosynthese ins Leben bringen!

Selbst-Wirksam **SEIN** sich **SELBST** sein

In diesem Workshop geht es darum sich der eigenen Lebensrollen bewusst zu werden. Was braucht es, um die Hauptrolle im eigenen Leben zu übernehmen?

Sind wir uns über unsere Rollen im Alltag bewusst? Das Leben lädt uns immer wieder dazu ein, uns selbst zu reflektieren und zu fragen, ob die Rollen, die wir gerade spielen unseren inneren Werten entsprechen oder nicht. Wir alle haben viele Rollen in unserem Leben. Zu viele oder sehr konträre Rollen können Stress verursachen. Sind diese für uns und unser Leben förderlich oder eher hinderlich? Oft machen wir in unserem Alltag Dinge, die wir eigentlich gar nicht wollen. Wir sagen Ja, wo wir Nein meinen. Mit Übungen aus der Psychosynthese gewinnen wir Klarheit über die eigenen Lebensrollen.

Das Modell der Psychosynthese

wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. Roberto Assagioli entwickelt. Die Psychosynthese sieht das Leben als einen ganzheitlichen Weg der Selbstverwirklichung und Selbstrealisierung und wird auch als Psychologie mit Seele bezeichnet.

Die allgemeine Psychologie bezweifelt weitgehend die Existenz einer Seele als geistigen Kern, während für die Psychosynthese die Existenz der Seele zentral ist.

Das in uns vorhandene Potenzial, unsere natürliche Willenskraft und die in uns angelegte Liebesfähigkeit werden in der Psychosynthese als Ressourcen genutzt. Durch gezielte Wahrnehmung findet die Entwicklung und Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit statt.

Die Psychosynthese birgt das Potenzial einer integrativen und ganzheitlichen Psychologie. Das Wahrnehmen und Erleben der eigenen Individualität ist ein erster Schritt zur Selbstverwirklichung. Ziel ist ein gesunder Umgang mit uns selbst, mit unserem Umfeld und der Natur.

Psychosynthese ermächtigt Menschen, ihren eigenen Weg zu gehen und sich gleichzeitig mit der Welt verbunden zu fühlen. Durch die praxisorientierte Bildung kann das Erlernte im persönlichen und beruflichen Umfeld umgesetzt werden.

Datum: Samstag, 1. Juni 2024

Zeit: 9.30 – 12.30 und
13.30 – 17.30 Uhr

Ort: Bern

Kosten: Fr. 210.--

Informationen und Anmeldung bei:
Pamela Anna Guggenheim,
031 331 12 98,
pamela.guggenheim@sfer.ch