

Selbstfürsorge für helfende Berufe

Mit kunsttherapeutischen Methoden kreativ in Balance kommen

Seminarnummer: U332KW
Wann? Mo, 16.10. – Mi, 18.10.23
Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln

Dozentin Anne Schulz-Delcuve
Dipl. Heilpäd./
Kunsttherapeutin/
Heilpraktikerin für
Psychotherapie



Die Arbeit in sozialen, pädagogischen, pflegerischen oder therapeutischen Berufen ist gleichermaßen erfüllend wie fordernd, es gilt und ist nicht immer möglich, die eigenen Bedürfnisse gegenüber einer Vielzahl von Anforderungen auszubalancieren.

Das 5-Felder-Modell eines erfüllten Lebens von Friedemann Schulz von Thun bildet vor diesem Hintergrund den theoretischen Bezugsrahmen für das Seminar. Kern des Modells ist es, die Balance in verschiedenen Dimensionen des Lebens zu finden. Das Modell lädt dazu ein, das Erreichte zu würdigen, den persönlichen Lebenssinn zu hinterfragen, die eigenen Werte zu überprüfen und das Leben als das Wunder zu begreifen, das es ist. Die Auseinandersetzung kann dazu beitragen zu einer grundlegenden Lebenszufriedenheit zu gelangen. Sie werden das Modell kennenlernen und sich den Dimensionen des Lebens annähern.

Ein breites Spektrum an vertiefenden theoretischen Bezügen, praktischen Interventionen, gestalterischen Übungen und kunsttherapeutischen Elementen unterstützt Sie dabei, in Kontakt zu Ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen, die eigene Kraft zu stärken und Ihre Balance zu fördern.

Seminarziele

Reflexion persönlicher Bedürfnisse und Entwicklungsziele
Reflexion hilfreicher biografischer Aspekte und Ressourcen
Stärkung von Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
Entlastung für den Alltag durch frische Impulse

Sonstiges:

Bitte bringen Sie unempfindliche Kleidung und wenn vorhanden, Malschürzen mit. Für das Seminar sind keinerlei künstlerische Kenntnisse und Fähigkeiten erforderlich.

Seminarinhalte und Tagesablauf

Tag 1

- 9:30 - 12:30 Ankommen, Einführung, Vorstellung der Teilnehmenden
Einführung in das 5-Felder-Modell, Kurzinterventionen
- 13:00 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 16:00 Kunsttherapeutische Übung:
Kreative Auseinandersetzung mit der Dimension Alpha: Wünsche und Sehnsüchte

Tag 2

- 9:00 - 12:30 Tagesimpuls
Das 5-Felder-Modell: Dimension Beta: Fragen des Lebenssinns
Das Wertequadrat- in Theorie und Praxis
Kunsttherapeutische Übung: das Ikigai
- 13:00 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 16:00 Das 5-Felder-Modell: Dimension Gamma: biografische Erfüllung und Würdigung
Kunsttherapeutische Übung: das Lebenspanorama

Tag 3

- 9:00 - 12:30 Tagesimpuls
Das-5-Felder Modell: Dimension Delta: Daseinserfüllung
Achtsamkeitsübungen Kunsttherapeutische Übung:
Gestaltung eines Ruhebildes
Das 5-Felder-Modell: Dimension Omega:
Was ist dein Wesenskern?
Exploration und Kennenlernen innerer Anteile sowie deren Gestaltung
- 13:00 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 16:00 Ausklang