

Über die Leiterin des Workshops:



Marlies Grasmann
Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

- Gebürtige Münsterländerin, verheiratet, Jahrgang 1962
- 1984 Abschluss **Dipl. Informatikerin (FH)** an der FH- Dortmund
- 1984 bis heute beschäftigt in der IT-Branche, in 5 verschiedenen Unternehmen und verschiedenen Positionen u.a. **Projektleitung** und **Beratung**, davon 4 Jahre in der Schweiz
- 1999-2000 Einjährige Weiterbildung in **Gesprächsführung und Selbstkompetenz**
- Seit 2001 Ausübung der japanischen Kampfkunst Aikido (1.Dan)
- 2001-2002 Weiterbildung in **systemischer Beratung** beim Zentrum für Systemische Forschung in Heidelberg
- 2000-2008 Nebenberufliches Studium an der **Fernuniversität Hagen**: Soziologie und Soziale Verhaltenswissenschaften mit **Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie**. Abschluss: Bachelor of Arts (B.A.) Soziale Verhaltenswissenschaften
- 2009-2011 Weiterbildung als **Traumberaterin** in Bad Herrenalb bei Dr. Helmut Hark analytischer Psychotherapeut und Gertraude Tiedemann analytische Psychotherapeutin
- Seit Anfang 2010 **selbständige Praxis für Supervision und Burnout Prävention**

Schriftliche Anmeldung bis spätestens:

31.03.2012 an:

info@vom-willen-zum-weg.de

oder an:

Marlies Grasmann

Auf dem Hövel 8

58285 Gevelsberg

Frühzeitige Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl wird empfohlen.

Rückfragen unter:

02332 843516

Ort des Workshops:

Psychologische Praxis am Tierpark

Hagenerstr. 38

44225 Dortmund

Bushaltestelle: Mergelteichstr. / Zoo liegt direkt neben der Praxis am Tierpark.



Leiterin des Workshops

Marlies Grasmann



Dann schöpfen Sie neue Kraft im TRAUM!

Workshop:

Träume

als Wegweiser bei der Stressbewältigung

Freitag 20.04.2012

von 18:00-21:00 Uhr

Samstag 21.04.2012

von 10:00-13:00 u. 14:00-17:00 Uhr

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 6

Kosten für den gesamten Workshop: **90€**

Der Workshop beinhaltet **keine Psychotherapie** und ersetzt auch keine!

Sie fühlen sich schon mal

gestresst, erschöpft, ausgebrannt

und wissen gar nicht genau warum?
oder

Sie haben sich einfach immer schon mal
gefragt, **wozu träumen wir eigentlich?**

**Dann könnte dieser Workshop
richtig für Sie sein.**

Sie bekommen einen ersten **theoretischen**
aber auch **praktischen** Einblick in die Arbeit
mit Träumen.



Wir arbeiten mit echten Träumen **nach C.G. Jung** und entspannende Traumreisen.
Hierbei lege ich größten Wert auf **einen
achtsamen, respektvollen, akzeptierenden
und wertschätzenden Umgang** miteinander!

Wie können Träume die Stressbewältigung unterstützen?

Träume können ...

- ... das Tagesgeschehen „verdauen“ und damit die Psyche entlasten.
- ... Aufschluss darüber geben, was den Stress auslöst (Kausalität).
- ... Wege aufzeigen, wie der Stressfaktor zu beseitigen ist (Finalität).
- ... ein Gegenpol zum Bewusstsein darstellen (korrigieren und regulieren)
- ... das Bewusstsein erweitern und psychisches Wachstum fördern

=> **Entspannung und Entlastung**

Wir arbeiten in erster Linie mit den **stärkenden Elementen**, die im Traum enthalten sind.

Träume können **heilende Kräfte** für die Stressbewältigung beinhalten, die man auch **ohne Therapeut** entschlüsseln kann!

Diese Themen werden wir in dem Workshop **theoretisch** und **praktisch** einführend erarbeiten.

Voraussetzung für die Teilnahme

- Eine grundsätzliche Offenheit und Neugierde für die Arbeit mit Träumen.
- Geistige und seelische Gesundheit
- Eine grundsätzliche Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Übernahme von Eigenverantwortung (z.B. Grenze setzen sofern es „zu nah“ wird)

Mitzubringen sind:

- gerne einen persönlichen Traum, von dem Sie annehmen, dass er einen Stressfaktor aber auch eine Kraftquelle enthält. Dies ist aber keine Bedingung.
- Bequeme Kleidung
- Schreibmaterial für Mitschriften