

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- Weiterbildung in **systemischer Beratung** beim
Zentrum für Systemische Forschung in
Heidelberg
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** in Bad Herrenalb bei Dr. Helmut
Hark analytischer Psychotherapeut und
Gertraude Tiedemann analytische
Psychotherapeutin
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“ in der Heilpraktiker Schule
Monika Löttgen Gevelsberg
- Aktuell Ausbildung zur Entspannungspädagogin
beim Bildungswerk für ganzheitliche Therapien
- Seit 2010 in **eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention**

Schriftliche Anmeldung:

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

oder per Post an:
Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg

Rückfragen auch unter:

02332 843516

Ort des Workshops:

Psychologische Praxis am Tierpark
Hagenerstr. 38
44225 Dortmund
Bushaltestelle: Mergelteichstr. / Zoo liegt direkt
neben der Praxis am Tierpark.

Mitzubringen sind:

- SIE selbst wie Sie gerade sind und fühlen...
- Bequeme Kleidung
- Ggf. einen Traum oder eine typische
Stresssituation für die Supervision
- Schreibmaterial für Mitschriften

Meditationskissen und Decken sind vorhanden, falls
gewünscht können eigene mitgebracht werden.

Erlauben Sie sich diesen Tag...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um mehr zu sich
SELBST zu kommen, **Ballast** abzuwerfen und
Resilienz (Widerstandskraft) für den **Alltag**
aufzubauen. Dieser Tag beinhaltet **keine
Psychotherapie** und ersetzt auch keine. Er ist als
Präventionsmaßnahme gedacht und damit ggf.
steuerlich absetzbar.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Zeit zum Anhalten!



Ein ganzer Tag zum

Entspannen...
Innehalten...
Herunterfahren...
Mich spüren...
Auftanken...
Träumen...
Aufbrechen...

Termine:

Samstag 13.9.2014

10:00-19:00 Uhr (ca. 1h Mittagspause)

Weitere Termine auf Anfrage

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10

Kosten für den gesamten Tag: **80 €**

inkl. Imbiss

Kennen Sie das?

- Mir wird das alles zu viel!
- Der Druck wird mir zu groß!
- Es zählt immer nur Leistung...
- Die Arbeit verfolgt mich im Traum...
- Wo bleibe eigentlich Ich?
- Ich möchte den Ballast loswerden...
- So geht es nicht mehr weiter...
- Ich möchte etwas ändern, aber wie?

Dann ist dieser Tag das richtige für SIE...,
denn hier können Sie in vertrauensvoller,
achtsamer Atmosphäre innehalten, sich
spüren, entspannen und auftanken um mit
**neuen Impulsen für die Umsetzung im All-
tag** wieder aufzubrechen...

Wo ein Wille ist, ist ein Weg...



Wir nehmen uns Zeit zum ...

- ... ankommen und herunterfahren
- ... kennenlernen
- ... entspannen
- ... erzählen, was uns bewegt und belastet
- ... reflektieren was ich brauche
- ... bewegen, um vorwärts zu kommen

Welche Methoden nutzen wir dazu?

1. Entspannung und Besinnung
2. Meditation und Achtsamkeit
3. Gespräche / Supervision
4. Traumreisen
5. Arbeit mit echten Träumen
6. Achtsame Bewegung

Alles je nach Bedarf...

Was gibt es noch zu dem Tag zu sagen?

Wir haben immer wieder gute Vorsätze um
mehr zu uns selbst zu kommen, es gelingt uns
aber häufig nicht. Hier möchte der Tag
ansetzen und Möglichkeiten aufzeigen bzw.
in Erinnerung rufen, wie wir effektiv Stress
bewältigen und mehr zu uns SELBST kommen
können, mit „Bord-Mitteln“, die uns die
Evolution mitgegeben hat. Dazu zählen die
o.g. Methoden, auch die Träume...

Ein Dialog von Thich Nhat Hanh:

Im Kreis laufen

*Ach Du, die du im Kreise läufst,
bitte höre auf damit.
Warum tust du das?*

„Ich kann nicht sein, ohne zu laufen,
weil ich nicht weiß, wohin ich gehen soll.
Deshalb laufe ich im Kreis.“

*Ach du, der du im Kreise läufst,
bitte hör auf.*

„Aber wenn ich damit aufhöre,
höre ich auf zu sein.“

*Ach meine Freundin, mein Freund,
die ihr im Kreise lauft,
ihr seid doch nicht eins mit dem verrückten
Im-Kreis-laufen.*

*Ihr könnt auch am Laufen Freude haben,
ohne im Kreis zu gehen.*

„Wohin kann ich gehen?“

*Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest-
Dorthin, wo du dich selbst findest.*

Dem wollen wir an diesem Tag folgen...