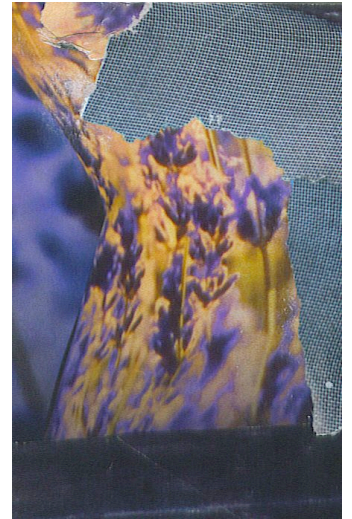


Die Kunst, im Beruf gesund zu bleiben – mit Kunst sich Sorge tragen.

Seminar

Viele Berufstätige werden heute nicht nur fachlich gefordert, auch methodisch und sozial sollen sie kompetent sein. Das bringt interessante Arbeit, unter hohem Druck aber auch die Gefahr der Überbelastung. Deshalb wird der aufmerksame Umgang mit sich selbst zunehmend wichtig.

Wird aber nicht gerade das Bemühen um Selbstsorge zu einer weiteren Bürde? Das sollte sie nicht sein, denn sie zielt nicht auf mehr Leistung und Erfolg. Sie fragt vielmehr, wie wir Musse gewinnen und Lebensfreude pflegen können.



Wie also können wir Bedingungen schaffen, bei denen wir uns gut erholen? Kunst macht uns dazu ein einladendes Angebot, denn sie erweist sich als eine geeignete und oft beglückende Form der Selbstsorge.

Wie, konkret? Das ist lustvoll und fundiert in diesem Seminar zu erfahren.

Ziel

Sie probieren, von uns moderiert und angeregt, verschiedene Möglichkeiten des kreativen Ausdrucks aus und können seine Wirkung erfahren. Die Reflexion darüber und weitere Inputs unterstützen den Transfer in den Alltag.

Inhalte

- Persönlicher Bezug zum kreativen Ausdruck, zu einer vertrauten Kunst
- Gestaltungserfahrungen
- Inputs zur Selbstsorge und wie sie gepflegt werden kann

Spezifische künstlerische Fertigkeiten sind nicht erforderlich! Jeder Mensch hat die Fähigkeit zum kreativen Handeln. Wir setzen das Interesse voraus, das eigene Gestalten zu erfahren und gehen wertschätzend, nicht interpretierend mit dem Werk um. Das Erleben der Teilnehmenden steht im Zentrum.

Ort, Dauer, Kosten

1/2 – 1 Tag. Durchführungsort und Kosten nach Absprache.

Teilnehmende

Interessierte aus Betrieben, Institutionen, Freiwilligenarbeit

Auskunft

Hans Schwerzmann

Supervision · Coaching
Laufbahnberatung

Schaffhauserstrasse 21 · 8006 Zürich
Telefon 044 210 46 80
mail@hans-schwerzmann.ch
www.hans-schwerzmann.ch

Liselotte Dietrich

Supervision, Beratung,
Weiterbildung

Kasernenstrasse 39a, 9100 Herisau
Telefon 071 351 26 00
info@supervision-dietrich.ch
www.supervision-dietrich.ch