



27. – 29. SEPTEMBER 2018 GARANTIERTE DURCHFÜHRUNG

DAS SCHATTENSEMINAR AUS UNGELIEBTEN PERSÖNLICHKEITSANTEILEN NEUE RESSOURCEN GEWINNEN

ZRM® AUFBAUKURS 1 IN ST.GALLEN

**HERZLICH WILLKOMMEN!**

Die lichten und strahlenden Seiten unserer Persönlichkeit zeigen wir gern. Doch was ist mit den Schattenseiten? Es scheint uns schwer zu fallen, diese zu akzeptieren. So schwer, dass wir sie oftmals unbemerkt ins Unbewusste verdrängen. Von dort beeinflussen sie unser Leben, manchmal mehr als es uns lieb ist. Dabei können laut der Psychologin Verena Kast gerade Schatten unser Leben sehr beflügeln: «Wenn es gelingt das Ungeahnte, das ein Schatten birgt, wahrzunehmen und zu akzeptieren, entwickelt sich der Schatten zur subversiven Lebenskraft.»



Im Schattenseminar machen Sie auf lustvolle Weise Bekanntschaft mit Ihren Schatteneigenschaften und Schattenpersönlichkeiten. Sie lernen mit viel Humor, wie Sie aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen attraktive Ressourcen entwickeln. Das Integrieren von bisher «verschatteten» Eigenschaften und Gefühlen setzt enorme Lebensenergie frei und vervollständigt Ihr Identitätserleben.

**DIE METHODE**

Das Seminar baut auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®. Das von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelte Selbstmanagementtraining ermöglicht in einem mehrstufigen, sorgfältig angeleiteten Prozess, aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen – den so genannten Schatten (C.G. Jung) – neue Ressourcen entwickeln.

**IM SCHATTENSEMINAR**

- lernen Sie Ihre Schattenfiguren und Schatteneigenschaften kennen.
- akzeptieren Sie Schritt für Schritt und mit sehr viel Spass Ihre Schattenanteile.
- schließen Sie Frieden mit Eigenschaften bei anderen Menschen, die Sie bisher «auf die Palme brachten» oder heimlich «beneidet» haben.
- entdecken und integrieren Sie eigene ungeliebte Persönlichkeitsanteile.
- transformieren Sie bislang abgewehrte Schattenanteile in Power-Ressourcen.
- entwickeln Sie eine «runde» Persönlichkeit.
- integrieren Sie all die Facetten Ihrer Identität.

*Zeig mir wer oder was
Dich auf die Palme bringt,
und ich zeige Dir Deine(n)
Schatten...*



Urs Eisenbart
dipl. Erwachsenenbildner HF
Coach/Supervisor BSO
Ausbildungstrainer ZRM®

Wiesenstrasse 34
9000 St.Gallen
Tel. 071 223 25 25
ue@urseisenbart.ch
www.urseisenbart.ch
PC 90-154665-8

ZIELGRUPPE

Das ZRM® ist für jedermann und jedefrau geeignet und wird erfolgreich angewendet im privaten und/oder beruflichen Bereich. Voraussetzung ist ein besuchter ZRM®-Grundkurs. Ausnahmen sind nach Absprache möglich.

max. 10 Teilnehmende

DATEN & ZEITEN

27.9. – 29.9.2018

Do 10.00 – 16.30 Uhr

Fr 09.00 – 16.30 Uhr

Sa 09.00 – 15.00 Uhr

KURSORT / ÜBERNACHTUNG

Hotel Dom, im Herzen der St.Galler Altstadt
Webergasse, 9000 St.Gallen www.hoteldom.ch

Das Seminarhotel liegt zentral in der wunderschönen St.Galler Altstadt und ist ein toller Ausgangspunkt für Kultur, Shopping aber auch Jogging und Natur. Als Betrieb der Stiftung Förderraum bietet es zudem Arbeitsplätze für Menschen mit einer leichten psychischen, körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung.

Wenn Sie in St.Gallen übernachten möchten, dann buchen Sie bitte Ihr Zimmer rechtzeitig selber (z.B. Hotel Dom, Hotel Vadian).

SEMINARLEITUNG

Urs Eisenbart, Ausbildungstrainer ZRM®
Coach und Supervisor BSO

IHRE INVESTITION

Fr. 790.– (Kurszeit 15h)

Pausenverpflegung ist inbegriffen.

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung.

WEITERBILDUNG & ANERKENNUNG

Sie erhalten eine Kursbestätigung.

LITERATUR

Das passende Buch dazu:

Kast, Verena:

Der Schatten in uns. Die subversive Lebenskraft
Patmos-Verlag, Ostfildern, 2016

ANMELDUNG

Urs Eisenbart

Kontaktangaben siehe Fusszeile