SEMINAR-WORKSHOP IV

Stimme als Weg (7 Module)

Leben im Einklang von Stimme und Persönlichkeit
stimmig kommunizieren – Resonanz erleben

1. Stimme und Bewusstheit:
bewusst atmen – Resonanzräume öffnen

2. Stimme und Begegnung:
tragfähig sprechen – authentisch auftreten

3. Stimme und Selbstwert:
Persönlichkeit und Selbstvertrauen aufblühen lassen

4. Stimme und Selbstregulierung:
Emotionen würdigen – Lampenfieber regulieren

5. Stimme und Beziehungsregulierung:
Dialogkultur entwickeln – stressfrei und wertschätzend kommunizieren

6. Stimme und Identität:
„Inneres Team" bilden – Identität leben

7. Stimme und Spiritualität:
Stimme des Herzens hören – Seele tönen lassen

INFO: Allen Workshops liegt eine ganzheitlich ausgerichtete Atem-, Sprech- und Stimmschulung sowie ein stimmpsychologisch orientierter Ansatz zu Grunde. Jeder Workshop hat eine eigene inhaltliche Fokussierung und kann auch einzeln gebucht werden.

Detaillierte Informationen zu jedem Modul finden Sie auf meiner Website. Besonders zu empfehlen für die Nachhaltigkeit ist das Gesamtpaket über einen längeren Zeitraum oder eine Auswahl individuell zusammengestellter Module.

SEMINARLEITERIN

Susanne Seeber

Coach (EASC, IHK)
TA-Beraterin und GFK-Trainerin,
Geistliche Begleiterin

Mobil: 0151 / 65 21 01 68
info@susanne-seeber-coaching.de

ÜBER MICH

Ich bin 1966 geboren und habe Schulmusik, Gesang und Romanistik studiert.
Seit 1998 lebe und arbeite ich als Gymnasiallehrerin für Musik, Französisch und Italienisch in Karlsruhe und bin verheiratet.

Absolvierte Weiter- und Zusatzausbildungen:

- zweijährige Ausbildung zum Coach und zur geistlichen Begleiterin
- Trainerausbildung in gewaltfreier Kommunikation nach Rosenberg
- Fachausbildung zur Kommunikationstrainerin
- stimmtherapeutische Weiterbildung nach Schlaffhorst-Andersen (ISA-Zertifikat)
- Transaktionsanalytische Beraterin (DGTA)
- Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl (VFIA)

SEMINAR-BUCHUNG

- Sie können mich für einen **ganztägigen Seminar-Workshop Ihrer Wahl** (10 - 18 Uhr) in Ihre Räumlichkeiten vor Ort einladen. Gerne gehe ich auf Ihre individuellen inhaltlichen wie zeitlichen Wünsche ein.
- Ich freue mich, wenn Sie bei Interesse persönlich Kontakt zu mir aufnehmen. Dann können wir Ihre Fragen klären und das Honorar auf das gewünschte Format abstimmen.

- **Mein verfügbares Zeitfenster im Jahr 2023**:
  Di, Sa, So (15.04. - 25.07.2023)
- **Mein verfügbares Zeitfenster im Jahr 2024:**
  Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So (20.01. - 21.07.2024)
- Diese Zeitfenster sind auf mein Sabbatjahr abgestimmt. Gerne nehme ich auch Anfragen darüber hinaus für den Zeitraum bis Ende 2024 an.

www.susanne-seeber-coaching.de

Susanne-Seeber-Coaching

Veränderung wagen – Horizonte erweitern

SEMINAR-WORKSHOPS

2023 / 2024

Mutig den richtigen Moment ergreifen und vertrauensvoll neue Wege gehen:

K ommunikation
A ufatmen
I nnehalten
R esilienz
O rientierung
S innfindung

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde." (Kohelet 3,1)

Sie sind herzlich eingeladen zu inspirierenden und ganzheitlich ausgerichteten eintägigen Seminar-Workshops. Machen Sie sich als Einzelperson, Paar, Team, Gruppe oder Gemeinde(leitung) neu auf den Weg.

www.susanne-seeber-coaching.de

SEMINAR-WORKSHOP I

Was die Seele beflügelt und die Resilienz stärkt

Vertrauen – Visionen – Veränderung wagen

loslassen – vertrauen – wachsen

Impulsvorträge, persönliche Reflexionszeiten und Körperübungen laden Sie ein,

- persönliche **Ressourcen** (wieder) zu entdecken und Potenziale fürsorglich zu entfalten
- aus dem Reichtum spiritueller / christlicher **Quellen der Resilienz** neue Kraft zu schöpfen und Körper, Geist und Seele auftanken zu lassen
- trotz Herausforderungen und Krisen neue Perspektiven einzunehmen, der inneren **Metamorphose** (Verwandlung) Raum zu geben, um persönlich zu wachsen und **nachhaltiger zu leben**

INFO:
Dieses Thema ist auch als ca. 2,5-stündige Veranstaltung zu buchen.
Es handelt sich dann um einen einstündigen Vortrag mit einer sich anschließenden Reflexions- und Diskussionsrunde.

SEMINAR-WORKSHOP II

Sprache der Verbundenheit

sich besser kennen – und verstehen lernen

empfangen – teilen – weitergeben

Impulsvorträge, Reflexions- und Übungsaufgaben bieten Ihnen die Möglichkeit,

- die bedingungslose Wertschätzung als Haltung der GFK - **gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg** - zu erleben
- alte Muster (Verteidigung - Angriff - Rückzug) aufzulösen und **empathisches / aktives Zuhören** zu erfahren
- **Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen**, zu würdigen und ehrlich auszudrücken

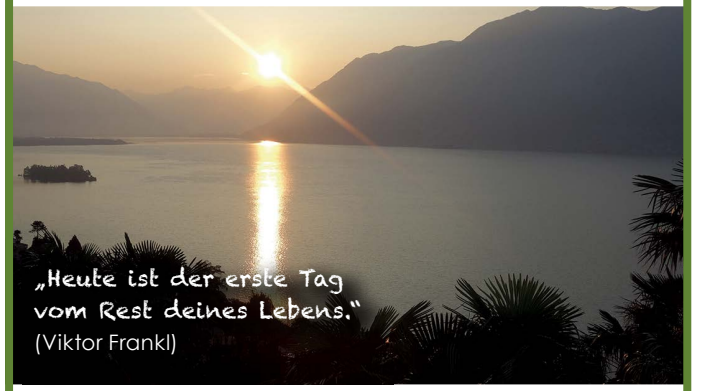
INFO:
Nach diesem Einführungsseminar können gerne weitere Vertiefungsseminare gebucht werden.
Die angewandte GFK ermöglicht Ihnen eine neue Kommunikations- und Beziehungskultur, wovon alle (nicht nur in Konfliktsituationen) profitieren können.

SEMINAR-WORKSHOP III

Dennoch Ja zum Leben sagen

Logotherapie nach Viktor Frankl und Spiritualität

neue Sinnhorizonte eröffnen



Durch Impulse, Reflexionszeiten und Übungen können Sie

- den drei **Säulen der Logotherapie** (Freiheit - Wille - Sinn) und der Sehnsucht nach dem Wesentlichen im eigenen Leben nachspüren
- den Menschen als **geistige Person** in seiner Potenzialität würdigen und mit Angst und Schuld neu umgehen lernen
- trotz Schmerz und Leiderfahrung der **„Trotzmacht des Geistes"** vertrauen und heilsame Wege zur Sinnfindung (neu) entdecken und gehen

„Ich muss mir doch von mir selbst nicht alles gefallen lassen."

(Viktor Frankl, Vordenker der Resilienzforschung und Begründer der sinnzentrierten Psychotherapie)