



Ulrike Scheuermann
Autorin. Psychologin. Coach.

In 1 Jahr zum Wesentlichen

SEMINARREIHE – 7 SAMSTAGE

Für alle, die sich mehr auf das Wesentliche fokussieren wollen: Im Leben, im Beruf.

Mit einem besonderen Programm können entwicklungs-
freudige Menschen in einem Jahr zum Wesentlichen finden.
Mit 7 Seminartagen. In einer kleinen Gruppe. In Berlin.

Wer sich auf das Wesentliche fokussiert, lebt zufrieden und erfüllt, arbeitet produktiv und mit mehr Freude, lässt wie von selbst unwichtige Dinge weg und erlebt seine Arbeit und sein Leben als sinnvoll; wirkt auf andere Menschen zufrieden und bei sich angekommen.

Die Seminarreihe führt Sie Schritt für Schritt zum Wesentlichen. Wenn Sie dort ankommen, wissen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie im Leben noch tun und erreichen wollen, welche Beziehungen Sie klären und welche Spuren

Sie hinterlassen möchten. Sie erkennen den Sinn in Ihrem Leben und verstehen die Zusammenhänge, die Ihnen helfen, Ihre eigene Weisheit zu entdecken und weiterzugeben.

Wir arbeiten ganzheitlich mit Kopf und Gefühl, mit kreativen Methoden und inneren Bildern. Dabei können Sie in kleiner Gruppe in Ruhe nach innen gewendet in die Tiefe gehen. Dann wieder erzählen Sie, hören zu und bereichern sich gegenseitig. Achtsam gestalten wir diesen Austausch. Und mit genug Zeit, um Veränderungen wachsen zu lassen: 1 Jahr.

Berlin

SEMINARREIHE

Jeweils Samstag: 9.45 – 18 Uhr

9.45 Uhr: Ankommen

10 bis ca. 18 Uhr: Seminar

Termine

„In 1 Jahr zum Wesentlichen“

Mit 7 Seminartagen im Laufe eines Jahres Schritt für Schritt zum Wesentlichen finden

25. Februar 2012:	1. Schritt	ÜBERBLICK GEWINNEN
31. März 2012:	2. Schritt	WERTE GEWICHTEN
12. Mai 2012:	3. Schritt	DAS TUN FOKUSSIEREN
16. Juni 2012:	4. Schritt	EIGENE WEISHEIT ENTDECKEN
15. September 2012:	5. Schritt	SPUREN HINTERLASSEN
20. Oktober 2012:	6. Schritt	BEZIEHUNGEN HEILEN
24. November 2012:	7. Schritt	LIEBE GEBEN

Die Seminarreihe ist fortlaufend konzipiert: Sie buchen alle 7 Seminare als Paket. Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, gibt es einen Ersatz: 1 Coachingtermin – Hausaufgabe – 1 Coachingtermin.

Teilnehmerzahl
Preis

max. 8

Pro Seminartag: 265,- Euro inkl. 19 % MwSt.

Gesamtpreis für die Seminarreihe: 1.870,- Euro inkl. 19 % MwSt.

Rabattregelung
Inklusive

180,- Euro /35,- Euro, siehe AGB's

Geschenk, kalte und warme Getränke, Snacks, Arbeitsmaterialien, Seminarunterlagen

Veranstaltungsort

In den schönen Räumen des ISO: Institut für Supervision und Organisationsentwicklung Berlin, Wilhelmshöher Straße 15, 12161 Berlin

Das Buch zum Thema

Ulrike Scheuermann: Das Leben wartet nicht – 7 Schritte zum Wesentlichen. Knauer 2011, 9,99 Euro

Infos & Vorgespräch zur Anmeldung

Büro Ulrike Scheuermann, Tel: +49 (0)30 78 71 10 81

SEMINARREIHE – 7 TAGE



PROGRAMM

1 ÜBERBLICK GEWINNEN – 25. Februar 2012

Was macht Ihr Leben bisher aus? Was haben Sie erfahren und gelernt? Wo stehen Sie heute und wie viel Zeit bleibt Ihnen für die Zukunft? Sie verstehen, erkennen, deuten neu und blicken voraus.

- Auf das Leben zurückblicken und Zusammenhänge verstehen
- Herausragende Erlebnisse neu deuten
- Ein realistisches Lebenszeitgefühl entwickeln
- In die Zukunft „sehen“ und neue Perspektiven entwickeln

2 WERTE GEWICHTEN – 31. März 2012

Mit welchen Werten und Vorbildern sind Sie aufgewachsen? Und welche Werte sollen heute Ihr Leben – Ihr Denken, Handeln, Fühlen – bestimmen? Werte wirken oft nur im Hintergrund und sind doch ein Kompass für unsere Entscheidungen.

- Die eigene Wertebioografie beschreiben
- Aktuell bedeutsame Werte finden
- Die wichtigsten Werte herauskristallieren
- Werte und Handeln miteinander verbinden, Werte vertreten

3 DAS TUN FOKUSSIEREN – 12. Mai 2012

„Wenn morgen mein letzter Tage wäre ...“ – Was möchten Sie in Ihrem Leben als Wichtigstes tun? Was haben Sie bisher aufgeschoben und wie könnten Sie dies in Ihr Leben integrieren? Und was könnten Sie weglassen?

- Neue Perspektiven mit begrenztem Zeitgefühl entwickeln
- Kindheitswünsche erinnern und auf Heute übertragen
- Lebensziele bewusst machen und Berufung finden
- Sich auf das Wichtigste fokussieren und so die Zukunft planen

4 EIGENE WEISHEIT ENTDECKEN – 16. Juni 2012

Was ist Ihre persönliche Weisheit? Welche Weisheiten möchten Sie anderen Menschen weitergeben? Bei vielen Menschen wird Weisheit mit den Jahren ein immer wichtigeres Gut. Weisheit kann jeder entwickeln, nicht erst alte Menschen.

- Erfahren, was weise Menschen ausmacht
- Weise Menschen als Vorbilder finden
- Die persönliche Weisheit entdecken
- Weisheit an andere Menschen weitergeben

5 SPUREN HINTERLASSEN – 15. September 2012

Was soll Ihr Lebenswerk sein? Was sind Ihre Stärken? Wer entwickelt sich weiter – dank Ihnen? Was wollen Sie hinterlassen und weitergeben – schon jetzt, an jedem Tag, und später nach Ihrem Tod?

- Fremde Spuren im eigenen Leben aufspüren
- Eigenes Wirken und eigene Stärken bewusst machen
- Herausfinden, welche Spuren auch später bleiben sollen
- Spuren im Alltag planen, anlegen, vertiefen

6 BEZIEHUNGEN HEILEN – 20. Oktober 2012

In welchen wichtigen Beziehungen ist bisher etwas ungesagt geblieben? Wo schwelt ein Konflikt? Wo blieb Liebe unausgesprochen? Wo fehlt ein Schlusswort?

- Konflikte klären und zur Ruhe bringen
- Liebe in (neue) Worte fassen
- Beziehungen klären, in denen bisher zu viel verschwiegen wurde
- Frieden schließen mit unklar gebliebenen Beziehungen

7 LIEBE GEBEN – 24. November 2012

Was wollen Sie dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben geben? Welche Selbstfürsorge brauchen Sie? Während verausgabendes Geben erschöpft, macht echtes Geben glücklich.

- Selbstfürsorge, eigene Bedürfnisse kennen und achten
- Den wichtigsten Menschen neu kennen lernen
- Sich-Hineinversetzen und Perspektivenwechsel üben
- Herausfinden, was man geben kann und will
- Die eigene, gebende Haltung kennen lernen

+ 1 SELBSTCOACHING MIT SCHREIBDENKEN

Wer zusätzlich zur Seminarreihe eine wirksame Methodenkombination für Selbstcoaching für berufliche und persönliche Entwicklung lernen möchte, kann das in dem optional buchbaren Seminar tun: Sie kombinieren Schreibdenken mit weiteren Ansätzen zu einem hoch wirksamen Selbstcoaching-Werkzeug, um damit nachhaltig und stetig Ihre Entwicklung zu fördern. Methoden sind etwa Perspektivenwechsel, Arbeit mit inneren Bildern, Selbsthypnose und Arbeit mit dem inneren Team. Siehe separates Infoblatt.



SEMINAR-ANMELDUNG

Rufen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung für Ihre Fragen und für ein Vorgespräch im Büro Ulrike Scheuermann an:
Tel. +49 (0) 30 78 71 10 81 bzw. senden Sie vorab eine E-Mail: info@ulrike-scheuermann.de, dann können wir ein Vorgespräch vereinbaren.
Senden Sie für Ihre verbindliche Anmeldung bitte dieses Formular mit der Post oder per Fax an das Büro Ulrike Scheuermann.

Bitte ankreuzen:

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Seminarreihe 2012 „In 1 Jahr zum Wesentlichen“ mit 7 Seminartagen an: zum Gesamtpreis von 1.870,- Euro inkl. 19 % MwSt.

(Jeder Seminartag kostet 265,- Euro inkl. 19 % MwSt.)

Vorname | Name

(Firma)

Anschrift

PLZ | Ort

E-Mail

Telefon

Datum | Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Seminarreihe „In 1 Jahr zum Wesentlichen“

Anmeldung

Nach einem telefonischen Vorgespräch mit mir können Sie Ihre Seminaranmeldungen per Brief oder Fax an das Büro Ulrike Scheuermann senden.
Ich bestätige Ihre Anmeldung schriftlich. Spätestens mit der schriftlichen Bestätigung ist die Anmeldung für beide Seiten verbindlich.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalte ich mir vor, das Seminar abzusagen. Bereits geleistete Seminargebühren werden dann zurückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber mir als Veranstalterin bestehen nicht.

Leistungsumfang

In den Seminargebühren sind zusätzlich zum Seminar enthalten: Geschenk, Vormittags- und Nachmittagssnacks, kalte und warme Getränke, Arbeitsmaterial, Seminarunterlagen, Teilnahmebescheinigung.

Seminargebühren

Sie erhalten etwa 3 Wochen vor Beginn jedes Seminartages eine Rechnung über die Gebühren des jeweils bevorstehenden Tages von 265,- Euro inkl. 19 % MwSt. Der Rechnungsbetrag wird bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin fällig.
Termine:
25. Februar 2012 31. März 2012
12. Mai 2012 16. Juni 2012
15. September 2012 20. Oktober 2012
24. November 2012

Rabatt 180,- Euro / 35,- Euro

Wenn Sie eine weitere Person zur Teilnahme an der Seminarreihe motivieren, so erhalten Sie einen Rabatt auf Ihre Gebühr für die gesamte Seminarreihe von 180,- Euro inkl. 19 % MwSt.
Wenn Sie eine weitere Person zur Teilnahme an einem meiner Selbstcoaching-Seminare (siehe separates Infoblatt) motivieren, so erhalten Sie einen Rabatt auf Ihre Seminargebühr von 35,- Euro inkl. 19 % MwSt.

Rücktrittsbedingungen

Jede bestätigte Anmeldung ist für die gesamte Seminarreihe verbindlich, kann jedoch bis 4 Wochen vor Beginn der Seminarreihe kostenfrei storniert werden. Bei Stornierung der Anmeldung bis 2 Wochen vor Beginn der Seminarreihe erhebe ich eine Gebühr von 119,- Euro inkl. 19 % MwSt. Danach sowie bei Nichterscheinen stelle ich den vollen Preis in Rechnung. Eine Vertretung durch eine Ersatzperson ist nach einem Vorgespräch in der Regel möglich.

