



Marika Rudolph
Authentic Movement | Coaching

Liebe Interessierte

Ich biete in diesem Jahr wieder eine Gruppe zur Persönlichkeitsentwicklung an.

Wenn Sie Ihr berufliches Profil schärfen wollen und eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit beruflichen und damit in Verbindung stehenden persönlichen Themen suchen, sind Sie in dieser Gruppe genau richtig.

Mit Methoden aus Supervision, Coaching und Therapie wenden wir uns Ihren beruflichen Fragen und individuellen Themen zu. Dies findet in entspannter und wohlwollender Atmosphäre statt. Sie schärfen Ihr berufliches Profil, erkennen Ihre Handlungsspielräume und planen, wie Sie Ihre Ressourcen sinnvoll einsetzen. Letztendlich erwerben Sie Fähigkeiten, die zu mehr Selbstbewusstsein, Energie und Zufriedenheit führen. Es ist grundsätzlich möglich an einzelnen Modulen teilzunehmen. Effektiver und für die Gruppenatmosphäre dienlicher ist eine kontinuierliche Teilnahme.

Die einzelnen Workshops kosten 150 Euro,
Ausnahme: Thema Kreativität und Flow 160 Euro.

Bei Buchung aller Kurse ermässigt sich die Kursgebühr auf 125 Euro pro Kurs. Es ist dann auch möglich, in 11 bequemen Raten in Höhe von 100 Euro ab Februar 2019 bis einschließlich Dezember 2019 zu bezahlen.

Bei Fragen sprechen Sie mich bitte persönlich an.

Ich freue mich auf Sie und Euch.

Herzliche Grüsse
Marika Rudolph

Veränderungen als Chance nutzen

Im Idealfall führen Sie selbst Veränderungen herbei. Manchmal kommen auf Sie Situationen oder Herausforderungen zu, die Sie sich so nicht eingeladen hätten. Das kann Ihre Gesundheit betreffen, Veränderungen am Arbeitsplatz, familiäre Herausforderungen, z.B. Pflege und Unterbringung der Eltern usw.

Welche Chancen bieten diese Veränderungen und wie gehen Sie mit den Gefühlen und Befindlichkeiten um die diese Veränderungen mit sich bringen? Welche Ressourcen können Sie aktivieren?

23.02. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 15.02. | Wo? Domstraße 41

Persönliche Stärken und Ressourcen

Der Arbeitsalltag verlangt Ihnen mitunter vieles ab. Wie können Sie ihn meistern und sich dabei wohlfühlen? Über welche Stärken und Ressourcen verfügen Sie? Wie können Sie diese gezielt nutzen, um Ihre Vitalität und Gesundheit zu erhalten und Burn-Out vorzubeugen?

23.03. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 15.03. | Wo? Domstraße 41

Kreativität und Flow

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig in eine Tätigkeit versenkt? Erleben Sie das Gefühl von „im Fluß sein“. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen! Wir arbeiten mit Ton.

11.05. | 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr | 160 Euro

Anmeldung bis 04.05. | Wo?: Geressen 51570 Windeck, Dorfkamp 6

Liebe zu Ihrer Arbeit

Gehen Sie der Arbeit nach, die Sie lieben? Üben Sie den Beruf aus, der Ihren persönlichen Wertvorstellungen entspricht? Erhalten Sie den Lohn, den Sie sich verdient haben? Wie können Sie sich (wieder) mit Ihrer Tätigkeit verbinden? Was wollen Sie loslassen? Gibt es Alternativen oder Träume etwas Anderes zu tun?

01.06. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 24.05. | Wo? Domstraße 41

Die Angst besiegen

Manchmal zeigt sich die Angst in Form von Passivität oder Entschuldigung vor sich oder Anderen. „Ich kann ja nicht“. Besiegen Sie Ihre Ängste, indem Sie kleine Risiken eingehen, bei denen Sie Ihre Komfortzone verlassen. – In spielerischer und humorvoller Form experimentieren wir in diesem Workshop mit Ihren ganz individuellen Ängsten und Befürchtungen und feiern Ihren Erfolg.

06.07. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 30.06. | Wo? Domstraße 41

Gelungene und zielführende Kommunikation

Folgende Fragen werden erarbeitet: Wie können Sie gut mit sich selbst in Kontakt sein und gleichzeitig Ihrem Gegenüber adäquat begegnen? Welche Strategien helfen Ihnen dabei, das Gewünschte zu erreichen? Wie können Sie eine Win-Win Situation herstellen? Wie können Sie Ihre persönlichen Grenzen deutlich machen? Wie gehen Sie bewußt mit Ihren persönlichen Reizthemen um? Was können Sie Besonderes in die Kommunikation einbringen?

14.09. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 06.09. | Wo? Domstraße 41

Ihre Ziele im Einklang mit Ihrem Körper

Welche Ziele verfolgen Sie im Moment (beruflich, privat)? Welche Entscheidungen stehen an? Sie erleben in diesem Workshop, wie Sie Ihre Ziele und wichtigen Entscheidungen in Einklang mit Ihrem Körper bringen können.

05.10. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 29.09. | Wo? Domstraße 41

Selbststeuerung – den richtigen Rhythmus leben

Befinden sich Berufliches und Privates im Gleichgewicht? Leben Sie Ihren persönlichen Rhythmus? Welche Rhythmen dienen Ihrer Gesundheit? Wann fühlen Sie sich gestresst? Welches Tempo ist wann angemessen? Gönnen Sie sich Pausen? Welche Prioritäten setzen Sie?

09.11. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 02.11. | Wo? Domstraße 41

Jahresrückblick und Ausblick auf 2020

Wer gut plant ist im Vorteil.

Was war gut in 2019? Wie können Sie daran in 2020 anknüpfen?
Was sollten Sie in Zukunft vermeiden? Welche Ziele haben Sie für 2020 und mit welcher Strategie möchten Sie diese umsetzen?

07.12. | 11.00 bis 17.00 Uhr | 150 Euro

Anmeldung bis 01.12. | Wo? Domstraße 41

Offene Gruppe – Authentische Bewegung

Bitte Zeichenblock Din A3 sowie bequeme Kleidung mitbringen

9.2. | 2.3. | 30.3. | 18.05. | 22.06. | 01.08. | 28.09. | So! 27.10. |

23.11. | 14.12 | jeweils 11.00 bis 14.00 Uhr | 45 Euro je Termin

Anmeldung bis 4 Tage vor jeweiligem Termin | Wo? Domstraße 41

Gruppe – Körperbild

Diese Gruppe findet circa. zweimal im Monat dienstags kontinuierliche statt. Voraussetzung für die Aufnahme in diese Gruppe ist ein Vorgespräch. Sie haben die Möglichkeit, zweimal an dieser Gruppe teilzunehmen, bevor Sie sich verbindlich für diese Gruppe anmelden.

In diese Gruppe bringen Sie Ihre aktuellen Themen, Ihren Körper und Ihre persönliche Befindlichkeit betreffend ein. Gezielte Bewegungs- und Kontaktübungen helfen Ihnen dabei, diese Themen zu bearbeiten. Es wird viel getanzt, gelacht und geweint in dieser Gruppe. Gespräche und Bewegung wechseln einander ab. Körperwahrnehmungsübungen und Entspannungsreisen sind in dieses Gruppenangebot integriert.

29.01. | 12.02./26.2. | 12.03./26.3. | 02.04./30.4. | 07.05./21.05. |

04.06./18.06. | 02.07./09.07. | 27.08. | 03.09./10.09./24.09.

01.10./08.10. | 05.11./19.11./26.11. | 10.12.2019 mit Weihnachtsfeier

jeweils 20.00 bis 22.00 Uhr | 60 Euro monatlich

Wo? Domstraße 41

Erlebnistag LandART

Zusammen mit dem Bildhauer und LandART Künstler Take Bijlsma (take-bijlsma.de) biete ich einen Erlebnistag LandART an.

Wir werden uns an einen Ort in der Natur begeben. Dort werden wir einzeln und gemeinsam vergängliche Gebilde und Skulpturen mit den Dingen gestalten, die dieser Ort uns anbietet. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Neugier genügt.

Mitbringen: Regenfeste Kleidung, Proviant für's gemeinsame Picknick, ausreichend Flüssigkeit

17.03. | 11.00 bis 18.00 Uhr | 150 Euro Erwachsene, 20 Euro Kinder, Teilnahme ab 8 Jahren möglich

Anmeldung bis 10.03. | Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben (mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar)

Marika Rudolph
Authentic Movement | Coaching

Programm 19

Kontakt

Telefon 0221 – 7216 503

mr@marika-rudolph.de | marika-rudolph.de

Domstraße 41 / Souterrain | 50668 Köln