

21

Marika Rudolph Authentic Movement | Coaching

Anmeldung Praxis Marika Rudolph
Domstraße 41, 50668 Köln
authma@yahoo.de | 0221.7216 503
www.marika-rudolph.de

Angewandte Verfahren: Tanz- und Ausdrucks-
therapie, 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.

Darüber hinaus biete ich in diesem Jahr themenzentrierte Gruppen in Authentischer Bewegung an. Der Selbsta Ausdruck ermöglicht Ihnen, Ihre Körperempfindungen, Gefühle, Phantasien und Träume wahr- und ernst zu nehmen. Sie erleben Erleichterung und kommen sich selbst näher.

Ich arbeite mit Methoden aus Supervision, Coaching und Therapie. Wir wenden 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 Gruppen-
teilnahme dienlicher ist eine kontinuierliche Teilnahme.

Die Preise für die Module entnehmen Sie bitte dem folgenden Text. Bei Fragen sprechen Sie mich bitte persönlich an. Ich freue mich auf Sie und Euch.

Herzliche Grüße
Marika Rudolph

Jahresgruppe Persönlichkeitsentwicklung

alle Termine 11:00 / 17:30 Uhr, außer 29.05. 11:00 / 17:00 Uhr
1 Std. Pause, Anmeldung bis 7 Tage vorher.

24.04. | Persönliche Stärken und Ressourcen | Die Fülle in Ihrem Leben wahrnehmen | 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 Burnout vorzubeugen? *Mitbringen:* Ein Photo, welches Sie in Ihrer Kraft und Lebendigkeit zeigt.

29.05. | Wie geht es weiter? Standortbestimmung und Ausblick
Wanderung an der Sieg mit Unterwegs-Coaching
Wo stehen Sie im Moment? Wo möchten Sie hin? Was und wer kann Ihnen dabei helfen an Ihr Ziel zu kommen? Welche Entscheidungen/Veränderungen stehen an? Wie können Sie sich schrittweise Ihren Zielen annähern? Wie fühlt sich Ihr Körper dabei an?
Mitbringen: Picknick – bei schönem Wetter Badesachen
Treffpunkt: 11:00 Uhr Bahnhof Herchen, Zug: 10:23 Uhr Rtg. Siegen Köln Hbf. Gleis 3, Ankunft Windeck Herchen 11:03 Uhr

19.06. | Kreativität und Flow *Arbeiten mit Ton*
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.
Material und kleiner Imbiß inklusive | Mitbringen: Schürze und ein kleines Messer | *Treffpunkt:* 51570 Windeck / OT Gerressen, Dorfkamp 6
Zug ab Köln Hbf: RE9 Rtg. Siegen, 10:23 Uhr, Ankunft 11:03 Uhr in Herchen / S-Bahn Rtg. Au/Sieg 10.31; Ankunft 11:25 Uhr; Sammeltaxi (30 Min. vorher bestellen), Telefon AST: 02292. 911 511 ca. 3 Euro pro Person

21.08. | 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?

04.09. | 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.

02.10. | Kommunikation und Körperwahrnehmung
Wie können Sie gut mit sich selbst in Kontakt sein und gleichzeitig Ihrem Gegenüber adäquat begegnen? Wie können Sie Ihre persönlichen Grenzen deutlich machen? Welche Strategie hilft Ihnen, das Gewünschte zu erreichen? Wie können Sie sich in Ihrem Körper verankern?

06.11. | Komfortzone oder Risiko?
Sie möchten Veränderung, fühlen sich aber passiv? Manchmal zeigen sich Ängste in Form von Passivität oder Entschuldigung vor sich und Anderen „Ich kann ja nicht“. In diesem Workshop üben Sie kleine Risiken einzugehen und verlassen kurzzeitig Ihre Komfortzone. In spielerischer und humorvoller Art und Weise experimentieren wir mit Ihren individuellen Ängsten oder Befürchtungen und feiern Ihren Erfolg.

04.12. | Seelisches Wohlbefinden
Befinden sich Berufliches und Privates im Gleichgewicht? Wann fühlen Sie sich gestresst? Gönnen Sie sich Pausen? In diesem Workshop werden Entspannungsverfahren und Bewegungsrituale vorgestellt und erprobt. Durch die Anwendung im Alltag können Sie Burnout vorbeugen.

Authentisches Bewegen offene Gruppe

06.03., 18.09., 09.10., 13.11., 11.12.

Jeweils 11:00 / 14:00 Uhr – 50 Euro
Bitte Zeichenblock Din A3 sowie bequeme Kleidung mitbringen
Verbindliche Anmeldung per Mail bis je 7 Tage vor Veranstaltung

Authentisches Bewegen intensiv

06.02. | Authentisches Bewegen und Meditation
20.03. | Authentisches Bewegen und großflächiges Malen
17.04. | Authentisches Bewegen und Stimme
01.05. | Authentisches Bewegen: Die Rolle des Zeugen
26.06. | Authentisches Bewegen und Träume
Jeweils samstags 11:00 / 17:30 Uhr, 1 Std. Mittagspause – 120 Euro