ibp institut
Integrating body & mind

Mein Raum – Dein Raum

Ein dreitägiger Workshop zum Thema persönliche Grenzen

Rechtzeitig buchen und **Frühbucherpreis** sichern!

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Workshop

Durch klare Grenzen das Selbstwertgefühl stärken

Wie grenze ich mich ab? Wo ziehe ich meine Grenzen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Workshop «Mein Raum – Dein Raum». Wer klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufbauen kann, der verfügt über ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gute Beziehungsfähigkeit und kann flexibel auf aktuelle Situationen reagieren. Oft ist es der unbewusste und unreflektierte Umgang mit eigenen und fremden Grenzen, der zu Unklarheiten und Konflikten auf der Beziehungsebene führt.

Der Workshop vermittelt Techniken, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihr Selbstwertgefühl auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene zu stärken und ihr «in-Beziehung-Treten» mit Ihrer Umwelt zu verbessern. Das «Ich und Du» in seiner Unterschiedlichkeit wird untersucht und es werden adäquate Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem Gegenüber entwickelt. Die erlernten Methoden sind einfach und effektiv und lassen sich gut in die Praxis umsetzen.

Infos zum Workshop

Dauer
Der Workshop umfasst 3 Tage

Leitung
Corinna Möck-Klimek | Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen
Min. 12, max. 22

Zielgruppe
Menschen, die aus persönlichen und / oder beruflichen Gründen mehr über den Umgang mit sich selbst und anderen lernen möchten

Kosten
CHF 600.- pro Person
Frühbucherpreis: CHF 540.- pro Person
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort
IBP Institut, 8400 Winterthur

Gut zu wissen
«Mein Raum – Dein Raum» ist Teil eines Zyklus aus fünf verschiedenen IBP-Workshops

Neugierig?
Für weitere Infos und Daten QR-Code scannen oder Website besuchen:
ibp-institut.ch/grenzen