

The Work nach Byron Katie



Stress abbauen! Wie werde ich zufriedener? Wie finde ich zu mehr innerer Ruhe?

23
Feb
19–20 h



Tanja Madsen
Diplom Psychologin,
Spezialistin der
Methode The Work™

Kommen Ihnen solche Gedanken bekannt vor?
»Mein Partner liebt mich nicht genug. Meine Kinder sollten mich mehr respektieren. Mein Kollege ist faul.«

Wenn Sie eine einfache und effektive Methode kennen lernen möchten, um zu mehr innerem Frieden und Gelassenheit zu kommen, ist The Work™ genau das Richtige.

The Work™ ist eine Methode, mit der wir unsere stressauslösenden Gedanken untersuchen können. Da sich stressvolle Gedanken meistens nicht qua Willenskraft abschalten lassen, wird ihnen bei The Work™ mit einem offenen, neugierigen Verstand begegnet. Jeder stressvolle Gedanke wird mithilfe von vier Fragen auf seine Wahrheit hin untersucht. Anschließend wird mit dem Ursprungsgedanken gespielt und verschiedene Umkehrungen, sprich Perspektivwechsel werden ausprobiert.

Sie machen in diesem Einführungsworkshop die Erfahrung, mit Hilfe von »The Work« die Realität ihrer stressauslösenden Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen. The Work™ lässt sich bei Problemen in Beziehungen zwischen Partnern (Ehe, Freundschaft, Eltern-Kind, Vorgesetzter, Arbeitskollegen) genauso anwenden, wie bei Unzufriedenheit mit dem Leben oder dem eigenen Körper.

Der Abend bietet Ihnen genügend Möglichkeiten, für sich zu arbeiten und gleichzeitig von der Gruppe zu profitieren.

Nutzen

- Sie lernen Ihre innere Ruhe zu finden
- Sie werden neue Wege erlernen mit Stresssituation umzugehen
- Sie werden das Gelernte sowohl auf Ihr Privatleben als auch auf Ihre Arbeitswelt anwenden können

Inhalt

- Vermittlung und Methodik von The Work™

Ziel

- Ausgeglichenheit im Arbeits- und Berufsleben
- Leichter Umgang mit Stresssituationen



x-group GmbH

Chausseestr. 84
10115 Berlin

Anmeldung

Telefon: 030 683 28 26 10
Fax: 030 683 28 26 11
anmeldung@x-group.ag

www.mcstudy.de/anmeldung

49,00

0,00*

X-Flat