



*Impulse e.V.*

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

## **Fachfortbildung**

# **SELBST-Kompetenz-Training**

**- Teil I und Teil II -**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
<mailto:info@impulse-schule.de>  
<http://www.impulse-schule.de/>  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

# **SELBST-Kompetenz-Training**

Zufriedenheit im Leben sowie beruflicher Erfolg werden weniger von Fachwissen und Intelligenz bestimmt und vielmehr von der sogenannten **SELBST-Kompetenz**.

Die **SELBST-Kompetenz** beschreibt die Kunst, emotionale und persönliche Fähigkeiten selbstbestimmt und autonom optimal zu nutzen. Sie hilft uns, schwierigen Situationen nicht einfach ausgesetzt zu sein, sondern diese **SELBST** zu beeinflussen u.a. durch:

- Umgang mit Emotionen und Stimmungen
- Fähigkeit, eigene Absichten effizient zu verfolgen und/oder planvoll und strukturiert an die Aufgaben und Ziele heranzugehen
- Konstruktiven Umgang mit Misserfolg
- Selbst-Gespür
- Fähigkeit, Ablenkung zu unterbinden
- Genuss-Fähigkeit
- Fähigkeit, den inneren Druck etwas zu reduzieren und auch unangenehme oder schwierige Dinge anzupacken
- Selbst-Motivation
- Fähigkeit, widersprüchliche Selbst-Wahrnehmungen in die eigene Identität zu integrieren

An zwei Wochenenden lernen Sie Techniken und Methoden kennen, mit deren Hilfe Sie diese Fähigkeiten bei sich und/ oder Ihren KlientInnen systematisch und liebevoll entwickeln können. **SELBST-Kompetenz** steht uns besonders dann zur Verfügung, wenn sie, genau wie ein Muskel, regelmäßig trainiert und genutzt wird.

Wenn Sie für die Entwicklung der **SELBST-Kompetenz** motiviert sind, dann wird Ihnen das Training wie von **SELBST** gelingen.

Optional haben Sie die Möglichkeit, einen neurowissenschaftlich fundierten Selbst-Effizienz-Test zu durchlaufen, um zu sehen, welche dieser Fähigkeiten bei Ihnen bereits gut ausgebildet sind und welche Sie gezielt trainieren und entwickeln könnten.

**Dozent/in:**

Natalie Langosch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminarort:** Wuppertal

**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage <http://www.impulse-schule.de/> unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

**Seminarbeitrag und kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:**

Die Seminare sind für alle Interessierten buchbar. Die Kosten betragen je Seminar 65,- € (ein Wochenende) und je Doppelseminar 130,- € (zwei Wochenenden). Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per E-Mail/Post/Fax) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Seminarausfall**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringem Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüberhinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie <http://www.impulse-schule.de/>, dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax:** Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail ([info@impulse-schule.de](mailto:info@impulse-schule.de)) Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: \_\_\_\_\_

Seminarort: \_\_\_\_\_

Termin/e: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_