

HERBST 2018

# SYSTEMISCHE SELBSTERFAHRUNG

mit dem **Systemischen Ressourcen-Management**®



## Weiterbildung mit Achtsamkeit und Genuss

Wir bieten Menschen in herausfordernden Berufen und persönlichen oder beruflichen Veränderungsprozessen eine inspirierende und erfüllende Erfahrung. Aktivierung von innerer Kraft und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt. Ihre Kompetenz im professionellen Umgang mit Stress, Belastungen und schwierigen Kommunikationssettings wird erweitert.

### SRM

Systemisches Ressourcen-Management® ist ein erprobtes Konzept zur Förderung von **Selbstmanagement, Widerstandsfähigkeit** und **konstruktiver Kommunikation**.

Mit dem SRM gelingt es auf einfache und lebendige Weise, eigene **Ressourcen im Umgang mit Belastungen** zu **erkennen** und **erfahrbar** zu machen.

### Termine merken!

#### WANN

**22.-24.10.2018**

Start 1.Tag 12 Uhr

#### WO

**das Allgäu  
Seminarhaus**

Uttenhof 3,  
88299 Leutkirch  
im Allgäu

#### WER

Menschen in herausfordernden Berufen und Veränderungsprozessen



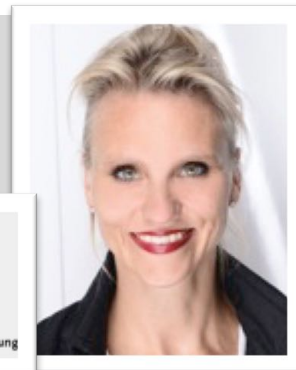
## INHALTE und ABLAUF

Viele Menschen in hochkomplexen Anforderungsfeldern wünschen sich Hinweise, wie sie mit Druck, Stress und Veränderungen positiv umgehen können. Gesund und innovativ zu bleiben, auch mal auszuspannen oder gut im Kontakt mit sich und seiner Umwelt zu sein, wird immer wichtiger.

Das **SACHT-Konzept®** / Systemisches Ressourcen-Management (SRM) hilft dabei, Komplexität zu reduzieren, eigene und andere Bedürfnisse zu beachten sowie Ressourcen zu aktivieren. Wir wecken im Seminar Ihre ungenutzten Potenziale. Als Teilnehmer lernen Sie das **Modell** der Ressourcen-ACHT® und wirksame psychologische SRM-Tools kennen und anzuwenden. SRM ist erprobt im Coaching, Management, in der Beratung und in klinischen Bereichen. Sie lernen neue Perspektiven und Tools für Kommunikation, Gesundheitsförderung und achtsames Ressourcenmanagement kennen. Außerdem erleben Sie mentale und körperliche Entspannung und Energetisierung. Das Seminar bietet ein Tool- Potpourri aus Coaching, Resilienzforschung, (Hypno-) Systemischen Arbeiten, trauma- und körpertherapeutischen Ansätzen.

### COACH: Dipl. Psych. Anett Renner

Systemische Beraterin\*, Coach\*, Supervisorin\*, Lehrende für Systemisches Coaching, Supervision, Therapie\* (\* DGSF)  
 Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin\*, (\*DGSF),  
 Entwicklerin des Konzepts der Systemischen Achtsamkeit SACHT® und SRM®,  
 Executive Development, Gesundheitsmanagement; Traumaspzialistin,,  
 systemische, körperorientierte und hypnosystemische Methoden,  
 Coach und Supervisorin für Unternehmen, Verbände, Behörden,  
 klinische und pädagogische Fachkräfte.  
 Das Seminar begleitet auch ein **zertifizierter Co-Trainer**.



### KOSTEN

**365 Euro** zzgl. UST für 3 Tage

### INFOS und ANMELDUNG

**SACHT GmbH Institut für Systemische Achtsamkeit** Wiernsheim

[www.einfachwirksam.de](http://www.einfachwirksam.de) (SACHT Arbeitswelten: Unternehmen,...)

[www.sacht-institut.de](http://www.sacht-institut.de) (SACHT sozialer Bereich)

**kontakt@sacht-institut.de, Tel: 07044 - 93 82 94**

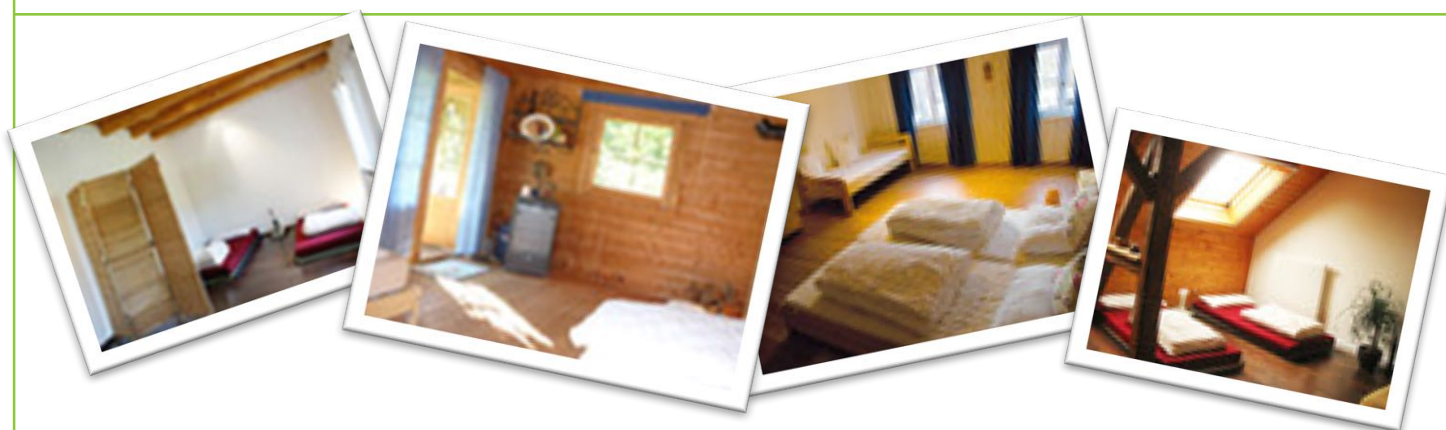
#### Stornobedingungen:

100%, Rückerstattung, Absage früher als 8 Wochen vor Kursbeginn

50%, zwischen 3 und 8 Wochen vor Kursbeginn

30%, zwischen 3 und 2 Wochen vor Kursbeginn

Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Kursgebühr fällig. Sofern ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, reduziert sich die Stornogebühr auf 10%.



**Es verwöhnt uns:**

## das Allgäu Seminarhaus

„Nastamé“ kommt aus dem Sanskrit und ist ein Begrüßungswort, eine Geste, die den gegenseitigen Respekt und ein tiefes Verständnis zwischen Menschen ausdrücken soll. Diese Geste bedeutet, dass man die eigene Seele in der Seele des anderen erkennen kann. Durch die Klarheit der Gestaltung laden die Räume zum loslassen ein. Es fällt auch leichter, sich von der Natur berühren zu lassen und in Kontakt mit dem eigenen Inneren zu kommen. Das Haus mit 600qm verteilt sich auf vier Etagen und bietet für jeden das passende Ambiente. Das Arbeiten in kleinen einzelnen Gruppen, das oft bei Workshops wichtig ist, kann durch die Großzügigkeit des Hauses optimal umgesetzt werden.

**[www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)**

### **Unterbringung inkl. Verpflegungspauschale**

Standard-Einzelzimmer 75,-€/ Tag/ Person

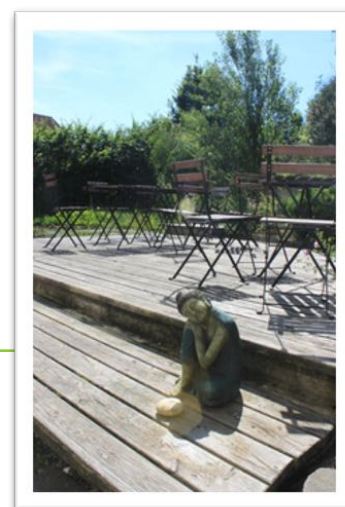
Komfort-Doppelzimmer 63,-€

3-4 Bett-Zimmer 58,-€

**Tel: 07563/914660**

## Regionale Bioküche

Das Allgäu Seminarhaus bietet Ihnen nicht nur ein tolles Ambiente, sondern verwöhnt Sie auch mit köstlichen Gerichten. Biologische, vegetarische Vollverpflegung, Obstkorb und Getränke während des Tages (Kräutertees, Kaffee, Wasser).



## **ANFAHRT**

**A 96 Ausfahrt Nr.7:** Kißlegg Richtung **Isny** fahren nach 3 Km in Weiler AU links abbiegen Richtung **Merazhofen**, dann nach 1 Km rechts nach **Uttenhofen**, Berg runter, erstes Haus auf der linken Seite.

Fahrzeiten mit dem Auto: von der A 96, Ausfahrt Kißlegg: 5 Minuten

von München: ca. 1,5 Stunden von Stuttgart: ca. 2 Stunden von

Bregenz und Lindau am Bodensee: ca. 30 Minuten

**Anreise mit dem Zug:** Taxi von Kisslegg: 07563 9090664

Taxis von Leutkirch: 07561 6633

