

# Erwachsenenbildung Friesenberg 2018

Kommunikation	Sa 26. Mai
Work Life Balance	Sa 2. Juni oder Sa 22. September
Selbstmanagement	Sa 27. Oktober

Stark mit Durchblick!

NAHdenken  
denkfabrik



## Weiterbildungs-Angebote 2018

### **26.5. KOMMUNIKATION- Gekonnt Gespräche führen**

In diesem eintägigen Workshop werden Sie in die spannenden Grundlagen des „Miteinander-Redens“ eingeführt. Sie erfahren welche Faktoren Gespräche beeinflussen, wie Missverständnisse entstehen und wie Sie diese sanft entflechten können. Sie reflektieren an eigenen Beispielen, wie Sie selbst und die Menschen in Ihrem nahen Umfeld kommunizieren und lernen diese Erkenntnis in Ihrem Alltag praktisch zu nutzen. Sie üben Ihre Anliegen selbstbewusst, sachlich und klar anzubringen und sich gekonnt verschiedenen Gegebenheiten anzupassen. Sie entdecken, wie positiv eine wertschätzende Gesprächs-Haltung die Interaktion mit Anderen beeinflusst und erleichtert.

### **2.6. od 22.9 WORK-LIFE BALANCE- zurück zu den eigenen Ressourcen**

In diesem eintägigen Workshop wird Ihnen das Basis-Wissen rund um „Work-Life-Balance“ vermittelt und mit dem Modell der „Lebensbereich-Balance“ ergänzt. Konkret auf Ihre Alltagssituation bezogen, reflektieren Sie, ob Ihre Lebensbereiche in einem für Sie angenehmen Gleichgewicht stehen. Basierend darauf lernen Sie nützliche Werkzeuge und Strategien kennen, die Ihnen dabei helfen allfälligen Belastungen oder Herausforderungen zu begegnen. Sie machen sich Ihre Stärken und Ressourcen bewusst und üben diese konkret einzusetzen. Zum Abschluss des Workshops setzen Sie sich individuelle Ziele für einen lebendigen und sorgsamen Umgang mit Ihren Ressourcen im Arbeits- und Privatleben, die Sie zukünftig begleiten werden.

### **27.10 SELBSTMANAGEMENT -Ziele erfolgreich umsetzen**

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie eine Selbstmanagement-Methodik kennen, die es Ihnen vereinfacht, Ziele zu erreichen. Sie erhalten interessante Inputs aus der Psychologie und den Neurowissenschaften und nehmen sich Zeit für Selbstreflexion. Sie lernen, in sich hineinzuhorchen, Ihre Körpersignale zu deuten und Ihr gegenwärtiges Bedürfnis klar zu erfassen. Basierend auf Ihrem Bedürfnis leiten Sie ein konkretes und vor allem motivierendes Ziel ab und entwickeln eine dazu passende und mental unterstützende Haltung. Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit gezielt so zu lenken, dass Ihr Ziel im Fokus bleibt und Sie selbstbestimmt kluge Entscheidungen treffen kennen. Damit Sie Ihr Ziel erfolgreich verfolgen können, und nicht wieder in alte Gewohnheiten fallen, identifizieren Sie persönliche Widerstände und erarbeiten Hilfsmittel (Erinnerungshilfen), die Ihnen auf dem Weg zur Zielerreichung behilflich sein werden.

**Erwachsenenbildung Friesenberg** ist eine Nachbarschafts-Initiative, die diverse Weiterbildungen für Erwachsene anbietet. 2018 arbeitet das Kulturnetz Friesenberg mit dem Sozialunternehmen NAHdenken und deren selbständigen Partnern zusammen.

**NAHdenken** ist eine soziale Denkfabrik, welche Menschen gezielt mittels Fragen und Denkanstössen zum NAHdenken anregt. Dabei steht das Wort „NAH“ im Mittelpunkt: Wir möchten Menschen darin ermutigen, sich selbst, wichtigen Bezugspersonen (Familie) und der Natur mutig NAH zu kommen. Dabei beraten und unterstützen wir Menschen darin, ein starkes Selbst- und Familienbewusstsein zu entwickeln und eigene Ressourcen situationsentsprechend auf-, respektive auszubauen. Basierend darauf können realistische, clevere und nachhaltige Entscheidungen getroffen werden.

**Mehr Infos?** [www.nahdenken.ch](http://www.nahdenken.ch), [Facebook](#) oder [Instagram](#).

**Barbara Epper- Supervisorin/ systemischer Coach isi, Primarlehrerin, Schulleiterin.** Barbara verfügt über eine mehr als 20-jährige Berufserfahrung im pädagogischen und beraterischen Bereich. Sie bietet ressourcenorientiertes Coaching, Beratung und Supervision für Einzelpersonen und Teams an. Als oberstes Ziel in der Beratung steht für Barbara die Mobilisierung der eigenen, vorhandenen Ressourcen.

**Andreas Dubach- Lehrer, Seminar- und Projektleiter, Coach.** Andreas ist seit vielen Jahren Teilzeit-Lehrer, selbständiger Sozial-Unternehmer und „Teilzeit“-Papa. Er ist sich gewohnt Beruf, Selbständigkeit, Haushalt und Kinderbetreuung in Balance zu bringen. Praktische und berufliche Erfahrung zeichnen ihn im Bereich Selbst- und Familienmanagement aus. Im Rahmen der Elternbildung und Unternehmensberatung fokussiert er auf die Gesundheitsförderung, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Familie & Beruf und Familienfreundlichkeit.

**Andrea Dubach- Psychologin, Trainerin, Coach.** Schwerpunktässig widmet sich Andrea Veränderungen in Unternehmen und unterstützt als Coach und Trainerin den Ausbau von Soft Skills und die Entwicklung einer selbstbewussten, resilienten und somit (auftritts-) starken (Führungs-)Persönlichkeit. Als berufstätige Mutter setzt sie sich zudem bewusst für das empowerment von Frauen in Unternehmen ein und fördert die Entwicklung eines gesunden Familien-Bewusstseins.

**Nadine Waldvogel- Inhaberin nw GmbH, Organisationberaterin BSO, Trainerin, Coach.** Nadine bringt fundierte Erfahrung im Bereich Organisationsberatung - und Entwicklung, Führung, Coaching und Ausbildung mit. Sie ist Inhaberin der nw GmbH. Als Trainerin & Coach unterstützt und stärkt sie Menschen in ihrer Entwicklung, hilft ihnen dabei ihren Blick auf die Ressourcen zu schärfen und das eigene Potenzial zu entfalten.

**Kursort** Säali, Restaurant la Piazza, Quartierzentrum, Friesenbergplatz, Zürich

**Teilnehmerzahl** max. 20 Personen, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung

**Verpflegung** ist Sache der Teilnehmer. Mittagessen im Restaurant ist möglich.

**Kurskosten** 240.- pro Teilnehmer (inklusive Material).

**Early Birds mit Anmeldung bis Fr 13.4 profitieren von einem Vorzugspreis von Fr. 180.-**

### Workshop-Anmeldung

via Email [nahdenken@gmail.com](mailto:nahdenken@gmail.com) oder per Anmeldeatlon an NAHdenken, A. Dubach, Kleinalbis 27, 8045 Zürich

Bitte geben Sie uns Ihre Kontaktangaben an und kreuzen Sie den gewünschten Workshops an.

Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Kurs-Bestätigung und eine Zahlungsaufforderung.

### Anmeldeatlon

**NAHdenken**  
denkfabrik

Name und Vorname: .....

Telefon..... Email.....

#### Workshop 1: Kommunikation Kursleitung: Andrea & Andreas

Sa 26.Mai 2018 9.00 -17.00 Uhr (Anmeldeschluss 30.4)

#### Workshop 2: Work Life Balance Kursleitung: Barbara & Andreas

Dieser Workshop wird an zwei Daten durchgeführt. Bitte kreuzen Sie alle Daten an, die Ihnen möglich sind.

Sa 2. Juni 2018 9.00 -17.00 Uhr (Anmeldeschluss 30.4)

Sa 22.September 9.00 -17.00 Uhr (Anmeldeschluss 31.8)

#### Workshop 3: Selbstmanagement Kursleitung: Andrea & Nadine

Sa 27.Oktober 2018 9.00 -17.00 Uhr (Anmeldeschluss 31.9)

**Fragen?** Schreiben Sie eine Email an [nahdenken@gmail.com](mailto:nahdenken@gmail.com) oder wenden sich an Andreas 044 590 23 76.