



Liebe Kursteilnehmende

In meinem Leben habe ich viele Erfahrungen und Begegnungen gemacht. Einige davon waren sehr lehrreich, andere weniger. Ich kann für mich jedoch sagen, dass es mich immer weiter gebracht hat. Immer wieder treffen wir auf Menschen, die Kleines wie auch Grosses in uns bewirken.

Dies ist einer der Gründe, warum ich dieses Kursangebot für Menschen wie Sie zusammengestellt habe. Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre eigenen Erfahrungen und Begegnungen zu machen. In meinen Kursen geht es nicht darum Ihnen eine ultimative Lösung zu bieten, sondern Ihnen aufzuzeigen, dass es noch ganz viele Möglichkeiten und Perspektiven im Leben gibt.

Ich freue mich auf humorvolle und lehrreiche Momente mit Ihnen.

Ihre Nicole Greminger-Schürch

Erwachsenenbildnerin SVEB1

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode AkupressurTherapie

«Wer bin ich» – und wie wirke ich auf «andere»?

(Teil I)

INHALT

Möchten Sie sich besser kennenlernen und wissen, wie sie auf andere Menschen wirken?
Neues dazulernen und es nachhaltig für sich im Alltag einbringen?

LERNZIELE

- Sie lernen sich besser kennen und haben ein besseres Verständnis, wie Sie auf andere Menschen wirken.
- Sie sind fähig, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen und lernen neue Erfahrungen in der Gruppe zu präsentieren.

DATUM & ORT

Siehe separate Info.

ZEIT

18.00–21.30 Uhr

GRUPPENGROSSE

4–8 Kursteilnehmende
(der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt)

KOSTEN

90 Franken
(Bar im Kurs oder vorab per e-banking)

ZIELGRUPPE

Die Kursausschreibung richtet sich an Menschen jeden Alters und mit jedem beruflichen und sozialen Hintergrund, die mehr über sich wissen und verstehen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

REFERENTIN

Nicole Greminger-Schürch

ANMELDUNG

via Mail an nicole.greminger@outlook.com
oder telefonisch unter: +41 76 422 23 73

«Wer bin ich» – und was sind meine «neu gewonnenen Erfahrungen»?

(Teil II)

INHALT

Möchten Sie Ihre neu gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse in einen spannenden Kurs vertiefen und weitere wertvolle Inputs erhalten?

LERNZIELE

- Sie erkennen Ihre Lernschritte dank neu gewonnenen Erkenntnissen.
- Sie sind fähig, die neu gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag zu integrieren.

DATUM & ORT

Siehe separate Info.

ZEIT

18.00–21.30 Uhr

GRUPPENGROSSE

4–8 Kursteilnehmende
(der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt)

KOSTEN

90 Franken
(Bar im Kurs oder vorab per e-banking)

ZIELGRUPPE

Die Kursausschreibung richtet sich an Menschen jeden Alters und mit jedem beruflichen und sozialen Hintergrund, die mehr über sich wissen und verstehen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Teil I

REFERENTIN

Nicole Greminger-Schürch

ANMELDUNG

via Mail an nicole.greminger@outlook.com
oder telefonisch unter: +41 76 422 23 73

Stress im Alltag – und wie gehe ich damit sinnvoll um?

INHALT

Möchten Sie über Ihre persönliche Arbeitsweise, Ihr Rollenverständnis sowie Ihre Rollenverantwortung mehr wissen und verstehen? Neue Strategien im Umgang mit Überlastung und unvorhergesehenen Stresssituationen kennenlernen und deren Symptomatik verstehen? Techniken zur Verfügung haben, um in Stress- und Überlastungssituationen ruhig und gelassen zu bleiben?

LERNZIELE

- Sie lernen sich und Ihre Arbeitsweise kennen.
- Sie lernen Hilfsmittel / Werkzeuge, um auch in ungeplanten Situationen Ruhe zu bewahren.
- Sie erkennen Ihre Grenzen und können so besser mit Stress umgehen.

DATUM & ORT

Siehe separate Info.

ZEIT

18.00–21.30 Uhr

GRUPPENGROSSE

4–8 Kursteilnehmende
(der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt)

KOSTEN

90 Franken
(Bar im Kurs oder vorab per e-banking)

ZIELGRUPPE

Die Kursausschreibung richtet sich an Menschen jeden Alters und mit jedem beruflichen und sozialen Hintergrund, die mehr über sich wissen und verstehen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

REFERENTIN

Nicole Greminger-Schürch

ANMELDUNG

via Mail an nicole.greminger@outlook.com
oder telefonisch unter: +41 76 422 23 73

«anders denken» – na und? – doch was sind die Auswirkungen und wie gehe ich damit um?

INHALT

Möchten Sie sich mit Ihrer Persönlichkeit und deren Wirkung auf Ihr Umfeld auseinandersetzen? Neue Wege lernen, sich anders auszudrücken können? Sie festigen Ihre persönliche Denkhaltung und vermeiden so potentielle Konfliktsituationen.

LERNZIELE

- Sie sind fähig, Ihre Wirkung auf Ihr Umfeld einzuschätzen.
- Sie erarbeiten neue Ausdrucksweisen für sich.

DATUM & ORT

Siehe separate Info.

ZEIT

18.00–21.30 Uhr

GRUPPENGROSSE

4–8 Kursteilnehmende
(der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt)

KOSTEN

90 Franken
(Bar im Kurs oder vorab per e-banking)

ZIELGRUPPE

Die Kursausschreibung richtet sich an Menschen jeden Alters und mit jedem beruflichen und sozialen Hintergrund, die mehr über sich wissen und verstehen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

REFERENTIN

Nicole Greminger-Schürch

ANMELDUNG

via Mail an nicole.greminger@outlook.com
oder telefonisch unter: +41 76 422 23 73

Gesund bleiben trotz hohen Anforderungen im Alltag

INHALT

Sind Sie neugierig, wie Sie ein Gleichgewicht zwischen den Anforderungen im Beruf und Ihren Ressourcen erreichen können? Möchten Sie lernen, wie Sie dank Ihren persönlichen Stärken und Ressourcen Ihren Alltag leichter gestalten können?

LERNZIELE

- Sie verfügen über Strategien im Umgang mit Herausforderungen rund um Ihren Alltag.
- Sie kennen Ihre Stärken und die vorhandenen Ressourcen als Grundlage zu den Strategien.

DATUM & ORT

Siehe separate Info.

ZEIT

18.00–21.30 Uhr

GRUPPENGROSSE

4–8 Kursteilnehmende
(der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt)

KOSTEN

90 Franken
(Bar im Kurs oder vorab per e-banking)

ZIELGRUPPE

Die Kursausschreibung richtet sich an Menschen jeden Alters und mit jedem beruflichen und sozialen Hintergrund, die mehr über sich wissen und verstehen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

REFERENTIN

Nicole Greminger-Schürch

ANMELDUNG

via Mail an nicole.greminger@outlook.com
oder telefonisch unter: +41 76 422 23 73