

## Kurstermine 2011

- 03. März
- 17. März
- 31. März
- 14. April
- 05. Mai
- 19. Mai
- 09. Juni
- 30. Juni
- 07. Juli
- 21. Juli

### Kurszeiten:

jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr

### Kosten:

2,00 € Eigenanteil pro Termin

### Veranstaltungsort:

Wird nach Anmeldung bekannt gegeben

### Anmeldung bei

Ikarus e.V.  
Kriegsstraße 47 a  
76133 Karlsruhe  
Telefon und Fax: 0721/36497

Referat Arbeitnehmerseelsorge  
Rechts der Alb 28  
**76199 Karlsruhe**  
T.: 0721 / 9 8855 - 12  
Mail: [arbeitnehmerseelsorge@kath-region-ka.de](mailto:arbeitnehmerseelsorge@kath-region-ka.de)

## Ein gemeinsames Angebot von:



**Ikarus e.V.** Kriegsstraße 47 a  
76133 Karlsruhe  
Telefon und Fax: 0721/36497  
0721/9376977



### Carmen Reuter

Coach, Trainer und  
Heilpraktikerin  
Zertifizierte humanistische  
Kinesiologin (DGAK)

### Silvia Steppe-Schöner

Coach und Trainer  
Zertifizierte humanistische  
Kinesiologin (DGAK)



**ARBEITNEHMER  
SEELSORGE**

ERZBISTUM FREIBURG  
Referat Arbeitnehmerseelsorge  
Rechts der Alb 28  
**76199 Karlsruhe**  
T.: 0721 / 9 8855 – 12



**Kath. Arbeitnehmer Bewegung  
KAB Bezirk Karlsruhe**  
*Jürgen und Roswitha Merz*

**IKARUS**

# Unternehmen „ICH“

## Neue Wege zu Ihren Ressourcen



## Unternehmen „ICH“



**ARBEITNEHMER  
SEELSORGE**  
ERZBISTUM FREIBURG

# Unternehmen „ICH“

- Sie befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation
- Der Alltag fühlt sich wie ein ständiger Kampf an
- Die ständige Sorge ums Geld und manchmal um das nackte Überleben zehrt an Ihnen
- Ihr Selbstwert und Ihr Selbstbewusstsein ist scheinbar verschwunden
- **Geben Sie sich die Chance aus eigener Kraft diesen Teufelskreis zu durchbrechen**
- Erkennen Sie Ihre nicht genutzten Fähigkeiten und bringen Sie diese wirkungsvoll zum Einsatz.

Es freuen sich auf Ihre Anmeldung:

**Jutta Shaker** - Leitung IKARUS

und

**Carmen Reuter**

Lifecoach, Trainer und Heilpraktikerin

**Silvia Steppe Schöner**

Coach und Trainer

In unserem Seminar wollen wir Ihnen ermöglichen, dass Sie vieles neu entdecken und erfahren.

- Ein neues Verständnis über sich selbst
- Das Training neuer Verhaltensweisen
- Stressabbautechniken
- Selbstwertfördernde Übungen
- Gehirngerechte Motivationsmethoden

Wir unterstützen Sie dabei einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Anstatt sich länger an so genannten Schwächen und Mängeln zu orientieren, lernen Sie sich auf Ihre Ressourcen auszurichten.

Ressourcenausrichtung geht davon aus, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, in sich trägt.

Kursinhalt ist es diese Ressourcen zu entdecken und weiter zu entwickeln.

Die Rolle der Coachs ist die eines Wegbegleiters oder eines Prozesshelfers, der die persönliche Schatzkammer des Teilnehmers entdecken hilft.

## Kursziele:

- **Nutzbarmachung eigener Potenziale**
- **Selbstorganisation**
- **Selbstwirksames Handeln**
- **Lebensvertrauen wiederherstellen**
- **Das Gelernte in Handlung umsetzen**

## Referentinnen:

**Carmen Reuter**

**praxis@carmenreuter.de**

**Silvia Steppe-Schöner**

**steppe-schoener@web.de**