

## After Work Forum 2017

Jeweils 18 – 20h

Bern - Gesundheitszentrum Waisenhausplatz

Thun - auf dem Schlossberg

- 3 verschiedene Methoden der Selbstführung kennenlernen und direkt erfahren
- Energie auftanken
- Beim Apéro netzwerken



## Achtsamkeit, Sinnerfüllung und Freude in Beruf und Privatleben



**Lassen Sie sich inspirieren!**

Das **After Work Forum** inspiriert Sie während zwei intensiven Stunden mit konkreten Erfahrungen und Werkzeugen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Sie werden kreativer, lebendiger, offener für Neues und für Veränderungen – Sie sind in Ihrer Mitte, im Flow, zufrieden. Somit können Sie

- mit Stress und schwierigen Situationen besser umgehen
- erfüllendere Beziehungen leben und weniger Konflikte haben
- schneller Klarheit bei Entscheidungen finden
- Empathie, Mitgefühl und Mitfreude entwickeln
- zufrieden und lebensfreudig sein - unabhängig von äusseren Umständen

Dies ist zugleich eine grosse Hilfe bei Burnout, sowohl als Prophylaxe und Behandlung als auch bei der Reintegration.

### After Work Forum 1 (Bern: Do 23.3. // Thun: Di 22.8.)

#### Über den Körper zu mehr Präsenz

Sie lernen durch achtsame Wahrnehmung Ihren Körper in präsenter Lebendigkeit und Entspannung zu erfahren. In dieser Verbundenheit mit sich selbst wird der Alltag zu einem schöpferischen Tätig-Sein. Kreativität, Klarheit und Freude stellen sich immer mehr ein.

### After Work Forum 2 (Bern: Mi 5.4. // Thun: Di 5.9.)

#### Logosynthese® – Worte wirken Wunder

Logosynthese ist ein umfassendes System für persönliche Entwicklung. Durch die Kraft der Worte befreit sie blockierte Energie aus belastenden Erinnerungen, Glaubenssätzen und Vorstellungen. Danach steht diese Energie wieder für die aktuellen Aufgaben im Alltag zur Verfügung. Coachen Sie sich selbst - Schritt für Schritt hin zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

### After Work Forum 3 (Bern: Mi 26.4. // Thun: Mo 18.9.)

#### The Work (Byron Katie)

The Work ist ein einfacher und kraftvoller Prozess, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Leiden verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führt. Jeder mit einem offenen Geist kann *The Work* anwenden.



*Ihre Stärken sind kreative und aktive Seminare sowie wirkungsvolle Coachings – für Einzelpersonen und Teams. Seit Jahren arbeitet **Madeleine Duclos** ganzheitlich – immer Kopf, Herz und Körper verbindend. Mit *The Work*, MBSR und der Logosynthese eröffnen sich nun noch einmal ganz neue Möglichkeiten.*



***Corinne E. Sutter** inspiriert als Rednerin und Texterin zu Sinnerfüllung, Schaffensfreude und Zufriedenheit im Beruf bzw. im Leben. Als Coach und Seminarleiterin begleitet sie mit analytischem Geschick und Feingefühl Berufspersonen in exponierten Stellungen sowie Menschen in persönlichen Entwicklungsprozessen.*

#### Preise

Einzeleintritt (inkl. Apéro)	80.-
2. Person	60.-
Alle 3 Veranstaltungen im Paket	200.-

#### Ort und Daten

Bern, Waisenhausplatz 22, Kursraum 5. Stock  
Do 23.3.2017 // Mi 5.4.2017 // Mi 26.4.2017

Thun, Schlossberg 2  
Di 22.8.2017 // Di 5.9.2017 // Mo 18.9.2017

#### Anmeldung und weitere Auskünfte

Madeleine Duclos: 079 / 272 4775  
flowchange@swissonline.ch  
www.flowchange.com

Corinne E. Sutter: 079 / 743 3884  
info@seminarecoaching.ch  
www.seminarecoaching.ch