

Leben und Beruf gestalten

Geleitete Gruppe

Zielgruppe

Menschen, die in ihrem Leben an einem Punkt weiter kommen möchten, eine Barriere überwinden, einen wichtigen persönlichen Entwicklungsschritt anpacken wollen. Menschen, die sich von anderen verstanden fühlen wollen, aber auch für andere da sein möchten, für die die gegenseitige Unterstützung ein wunderbares zwischenmenschliches Prinzip ist.

Methoden

An jedem Treffen werden aktuelle Anliegen gesammelt, und Schwerpunkte gesetzt. Gemeinschaftlich und lösungsorientiert wird darüber nachgedacht, wie ein nächster Schritt auf dem Weg aussehen könnte. Zu Themen, die sich aus den Gesprächen ergeben, wird von der Leitung für das nächste Treffen ein Input vorbereitet. Das Vorgehen in einer Selbsthilfegruppe wird geübt, sodass die Gruppe irgendwann keine Leitung mehr braucht.

Themen

- A. Die Themen kreisen um Aspekte der Lebensgestaltung, Bewältigung eines Problems, optimaler Umgang mit einer zentralen, beruflichen oder privaten Herausforderung.
- B. Eine separate Gruppe wendet sich an Menschen im Bildungswesen, die ihre berufliche Arbeit weiter entwickeln möchten. Dies kann die Entwicklung von Unterrichts- oder Führungskompetenzen betreffen, inklusive des Führens schwieriger Gespräche.

Spielregeln für Gruppenmitglieder

Wichtig ist, mit wohlwollendem Respekt miteinander umzugehen, den eigenen und fremden Anliegen auf den Grund zu gehen. Jeder behält die Freiheit, Ideen und Ratschläge der anderen nicht zu beherzigen. Selbstverständlich stehen alle Gruppenmitglieder nach aussen unter strikter Schweigepflicht.

Entstehung und Bestand der Gruppe

Es erfolgt eine Anmeldung verbindlich für zunächst 5 Treffen. Danach ist jeder frei, weiter zu machen um weitere 5 Treffen oder aufzuhören. Unter einer Gruppengrösse von 4 Personen wird die Gruppe aufgelöst bzw. entscheidet sich, ohne Leitung weiter zu machen. Die Gruppe entscheidet auch, ob neue Personen aufgenommen werden.

Gruppengrösse & Kosten

Die Gruppe besteht aus minimal 4 bis maximal 6 Personen. Pro Abend und Person werden 25,- CHF erhoben. Darin eingeschlossen sind Arbeitsblätter, die Ausleihe von Büchern, Tee und Mineralwasser. Gegen Aufpreis und auf Wunsch der Teilnehmenden sind kleinere Gruppen möglich. Angebote für Schulhausteams auf Anfrage.

Zeit & Anmeldung & Ort:

Dauer: 90 Minuten. Am ersten Treffen werden die weiteren Termine abgemacht. Nach der Anmeldung von 4 Personen wird ein erster Termin gesucht.

Anmeldung: 071 577 01 79 oder info@ursula-ruthemann.ch

Ort: Atelier PUR, Ulrich-Rösch-Strasse 10, 9403 Goldach

Leitung

Dr. phil. Ursula Ruthemann, Verhaltenstherapeutin SGVT (kantonale Praxisbewilligung), Dozentin in der Lehreraus- und -weiterbildung, Trainerin für Autogenes Training.

