

**Selbstcoaching mit NLP für Menschen mit Epilepsie
vom 03.-05. Dezember 2021**

Hotel Christophorus, Ev. Johannisstift, Schönwalder Allee 26/3, 13586 Berlin

PROGRAMM

Referenten: Mirela Ivanceanu, NLP-Lehrcoach und NLP-Lehrtrainerin, DVNLP), Berlin

Freitag, 03.12.2021

bis 18.00 Uhr: Anreise
18.00 Uhr: Abendessen
19.00 bis 21.00 Uhr: Kennenlernen + Formulierungen von Erwartungen und Trainingszielen
Erste Übungen und Spiele zum gegenseitigen Kennenlernen und praktische Einführung in die Arbeitsweise des Seminars

Samstag, 04.12.2021

08.00 Uhr Frühstück
09.00-10.30 Uhr Formulieren von Zielen mit NLP-Methoden/das NLP-Outcome-Format
Erläuterung und Kriterien für wohlformulierte Ziele sowie eine Demonstration der Arbeitsweise des Outcome-Formats mit einem der Teilnehmenden
10.30-11.00 Uhr Kaffeepause
11.00-12.00 Uhr Kleingruppen: jeder Teilnehmende hat hier die Gelegenheit, seine Ziele mit Hilfe des NLP-Outcome-Formats konkret zu formulieren
Nachbesprechung der Kleingruppen im Plenum
12.30-14.00 Uhr Mittagspause
14.00-15.30 Uhr Change-History/Self-Nurturing: Erläuterung sowie eine Demonstration mit einem der Teilnehmenden in diese Techniken
15.30-16.00 Uhr Kaffeepause
16.00-17.30 Uhr Kleingruppen: jeder Teilnehmer hat hier die Gelegenheit, diese Techniken an eigenen Erfahrungen auszuprobieren und die Veränderung zu erleben
18.00 Uhr Abendessen
Abend zur freien Verfügung

Sonntag, 05.12.2021

08.00 Uhr Frühstück
09.00-10.30 Uhr Eröffnungsrunde/Nachbesprechung des vorherigen Tages
Beantwortung von offenen Fragen
Die eigenen Stärken spielerisch entdecken, wahrnehmen und nutzen
10.30-11.00 Uhr Kaffeepause
11.00-11.30 Uhr Abschlussrunde, Feedback und Ausblick
Verabschiedung
12.00 Uhr Mittagessen und Abreise