

## Selbstcoaching mit NLP für Menschen mit Epilepsie

Datum: 13. bis 15. Mai 2022

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Ziegelstraße 30, 10117 Berlin

### PROGRAMM

#### **Freitag, 13.05.2022**

- 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, 14.05.2022**

- 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, 15.05.2022**

- 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