

Broschüre. Workshops.
Seminare.



MONIKA FÖRTSCH COACHING

- 0172 88 2 11 99
- kontakt@ monika-foertsch.de
- www.monika-foertsch.de
- in 83539 Pfaffing
und in 91322 Gräfenberg

Termine erfahren Sie in meinem Newsletter oder auf meinen Social Media Kanälen.

Workshop-, Seminarinhalte.

1. **Sinnvoller Umgang mit erlernten Verhaltensmustern wie Leistungsdrang, Harmoniesucht, funktionieren, großsprechen, rebellieren, ect.**
2. **Die innere Zerrissenheit bei Entscheidungen kann zermürend sein. Lernen Sie besser mit den Stimmen in Ihrem Kopf umzugehen.**
3. **Vorlesen. Lernen. Motivieren. Identitätsentwicklung. Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse.**

Termine erfahren Sie in meinem Newsletter oder
auf meinen Social Media Kanälen.

Beweglichkeit. Gesundheit.

**A. Fayo- Gymnastik. Beweglichkeit. Gesundheit.
“ Durchbewegt von Kopf bis Fuß.”**

**B. Fayo- Gymnastik. Beweglichkeit. Gesundheit.
“Auf den Weg zur tiefen Hocke.”**

Sinnvoller Umgang mit erlernten Verhaltensmustern.



Zeitraumen und Umfang:

In Planung, geschätzt 1 X 6 Std.
Seminar mit Übungssequenzen.

Ihr Invest in Planung

Bleiben Sie auf den Laufenden. Abonnieren Sie
meinen Newsletter oder folgen Sie meinen
Social Media Kanälen.

Sie wollen umdenken um mehr Freiheit im Agieren und Reagieren zu erlangen.

Verhaltensstrategien bieten Schutz, um sich sicher, geliebt, anerkannt zu fühlen, Bedürfnisse durchzusetzen.

Im Erwachsenenalter stellen sie oftmals ein automatisch anspringendes Programm dar. Eine Alternative im Handeln ist fast nicht mehr möglich.

Da Sie das Verhalten in der Kindheit gewählt haben und Ihnen die Wirkungen dazu bekannt sind, wissen Sie, was Sie erwartet. Dies schafft Vertrautheit und Umgangssicherheit.

Sie können problematisch werden, wenn Sie zu Konflikten, Hilflosigkeit und ungünstigen Hierarchien führen.

Diese Verhaltensmuster sind Strategien, die aus den Basisverhalten Kampf, Flucht (Vermeidung) oder Unterwerfung (Erstarrung) oder einer Mischung davon entstehen.

Zeitraumen und Umfang:

In Planung, geschätzt 1 X 6 Std.
Seminar mit Übungssequenzen.

In diesem Kurs erhalten Sie

- Hintergründe, Theorie zu Entstehung von Verhaltensmustern.
- Erkennen Ihrer präferierten Verhaltensstile.
- Zugang zu den Bedürfnisse und Gefühlen hinter Ihren "Ersatzstrategien".
- Hilfestellung, um Ihr Repertoire an Reaktionsmöglichkeiten zu erweitern und passender in Situationen handeln zu können.
- Pflege, Entwicklung und Ausbau von gewünschten Verhaltensweisen.

Ihr Nutzen:

- Verständnis für verschiedene Verhaltensweisen, auch für Ihre.
- Bewusstes erkennen, wenn Sie sich im Musterverhalten befinden. dadurch können Sie sich reflektieren und passendere Veränderungen anstreben.
- Beziehungen, Kontakte besser gestalten.
- Weniger nutzlose Konflikte. Besseres Miteinander
- Reflektiertere Kindererziehung.

Ihr Invest In Planung

Bleiben Sie auf den Laufenden. Abonnieren Sie
meinen Newsletter oder folgen Sie meinen
Social Media Kanälen.

MONIKA
FÖRTSCH

MONIKA FÖRTSCH COACHING

Entscheidungen leichter
herbeiführen. Besserer
Umgang mit den inneren
Stimmen.



Zeitraumen und Umfang:

In Planung, geschätzt 1 X 6 Std.
Seminar mit Übungssequenzen.

Ihr Invest in Planung

Bleiben Sie auf den Laufenden. Abonnieren Sie
meinen Newsletter oder folgen Sie meinen
Social Media Kanälen.

Es macht unzufrieden, ratlos oder vielleicht sogar ohnmächtig, wenn längst überfällige Entscheidungen nicht gefällt werden.

Eine Entscheidung zu treffen ist nicht immer einfach. Das Abwägen aller Punkte führt zu keinem eindeutigen Ergebnis.

Oftmals möchte man bestimmte bestehende Gegebenheiten, die eine Entscheidung mit sich bringen würde, nicht verlieren.

Die Argumente scheinen aus verschiedenen Lagern zu kommen. Die inneren Stimmen können sich nicht auf eine Richtung einigen.

Innere Zerrissenheit stellt sich ein.

Wie guten Gewissens eine Entscheidung treffen und alle Konsequenzen akzeptieren?

Anhand des Inneren Teams, einen Kommunikationsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun, werden Ihre verschiedenen „Akteure“ veranschaulicht. Sie erfahren, wie Sie Ihre inneren Darsteller miteinander ins Gespräch bringen können und Lösungen finden können, so dass Sie handlungsfähig werden.

Zeitrahmen und Umfang:

In Planung, geschätzt 1 X 6 Std.
Seminar mit Übungssequenzen.

In diesem Kurs erhalten Sie

- Wissen, Theorie über das "Innere Team".
- Erstellung eines Winner Teams
- Vorstellung des "Wertequadrats nach Schulz von Thun."
- Lernen Ihre eigenen Standard- Darsteller kennen
- Ansicht über die Innere Pluralität. Wer hat das sagen? Welche Bedürfnisse vertritt jede Stimme? Was wird gebraucht, um eine Einigung zu erzielen? ect.
- Pflege, Entwicklung und Ausbau von gewünschten Verhaltensweisen.

Ihr Nutzen:

- Sie erhalten eine Methode, wie es Ihnen gelingt, nachhaltig, Entscheidungen zu treffen.
- Sie brauchen in Zukunft weniger Entscheidungen "auf die lange Bank schieben."
- Sie haben die Energie frei, die im ständigen Grübeln, gebündelt war.

Ihr Invest In Planung

Bleiben Sie auf den Laufenden. Abonnieren Sie
meinen Newsletter oder folgen Sie meinen
Social Media Kanälen.

MONIKA
FÖRTSCH

MONIKA FÖRTSCH COACHING

3. Vorlesen. Lernen. Motivieren. Identitätsentwicklung. Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse.



Kinder lernen aus Geschichten.

Anhand dem pädagogisch wertvollen Buch "Wenn die Ziege schwimmen lernt" von Nele Moost und Übungen lernen die Kinder spielerisch, sie selbst zu sein.

Der Kurs ermuntert dazu, die eigenen Stärken zu finden, sie in den Fokus zu setzen und Ressourcen als Unterstützer zu verwenden.

Zuhören. Mitmachen. Bewegen.

Zeitraumen und Umfang:

1 X 90 Minuten:

- Teilnehmeranzahl: 5 - 10 TN

Ihr Invest

Preis richtet sich nach Veranstaltungsort. Bitte diesen und die Termine anfragen, alternativ mir auf facebook folgen.

A. Fayo- Gymnastik. “ Durchbewegt von Kopf bis Fuß.”



Mobilisierung von Kopf bis Fuß.

Oftmals schöpfen wir durch einseitige Bewegung, zu vielen Sitzen unsere Bewegungsrichtungen und unsere Bewegungsradien zu wenig aus.

Eine Yogische Übungsstunde für Alle, jeden Alters, die auf der Matte (im Stand, beim Liegen, Knien, Sitzen) nach eigenen Maß, Möglichkeit Ihre Beweglichkeit, Kraft fördern, sich anschließend entspannter fühlen möchten.

Zeitrahmen und Umfang:

1 X 60 Minuten:

- Bitte Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Getränke mitbringen.

Ihr Invest

Preis richtet sich nach Veranstaltungsort. Bitte diesen und die Termine anfragen , alternativ mir auf facebook folgen oder der Whatsapp Gruppe beitreten.

B. Fayo- Gymnastik.
"Auf den Weg zur tiefen Hocke."



Mit Gymnastik, Yoga, FaYo nach eigenen Maß Beweglichkeit fördern.

Für die tiefe Hocke müssen Hüft-, Knie- und Sprunggelenke ausreichend beweglich und gekräftigt sein. Dies fördert auch einen gesunden Stand und Gang.

Gehen Sie mit mir auf die Reise zu mehr Beweglichkeit.

Nichts muss, alles kann. Jeder so weit es sinnvoll und möglich ist.

Zeitraumen und Umfang:

1 X 60 Minuten:

- Bitte Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Getränke mitbringen.

Ihr Invest

Preis richtet sich nach Veranstaltungsort. Bitte diesen und die Termine anfragen , alternativ mir auf facebook folgen oder der Whatsapp Gruppe beitreten.