

Wir laden Sie herzlich ein zu
unserer nächsten Bezirksfortbildung

„Ursprung und Umgang mit Stress-

- Von Fr., 25.09., bis Sa., 26.09.26
- im Parkhotel Kranz Siegburg
- von 10 Uhr (Fr.) – 16 Uhr (Sa.)

Personenzentrierte Gesprächsführung, um dem Stress etwas entgegen zu setzen“ –
Teil 4

Motivation für die Fortbildung

Aufbauend auf die in den vorausgegangenen Seminaren begonnene Arbeit, machen wir uns ein viertes Mal auf die Suche, was uns im Alltag den meisten Stress verursacht und wie unser Umgang damit ist.

Denn natürlich wissen wir alle, was hilft: Sport, gesundes Essen, Verzicht auf Kaffee und Zucker.

Und auch Psychohygiene ist ein wesentlicher Faktor für psychisches Wohlbefinden. Dazu gehören das Ansprechen und die Klärung von Konflikten, eine Veränderung der eigenen Sicht auf unser Leben und vieles mehr.

Das Seminar ist ein Training im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Wir lernen, dass wir unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern dass wir sie auch gezielt regulieren können. Denn je mehr wir uns als selbstwirksam erleben und unser Leben in der eigenen Hand haben, desto mehr steigt die psychische Zufriedenheit. Dadurch wachsen wir innerlich und entwickeln ein stabileres Selbstbild, das auch standhält, wenn die Chefin, der Ehepartner oder die Kollegen schlechte Laune haben.

In dieser weiteren Fortführung nun wollen wir uns mit der eigenen Authentizität befassen. An welchen Stellen würden wir ehrlicher handeln, wenn wir aufrichtig zu uns selbst und anderen wären: Wenn wir z.B. unser Bedürfnis, nett gefunden und gemocht zu werden, einmal hinten anstellen und anderen Bedürfnissen, zum Beispiel nach Ruhe und Genuss, mehr Raum geben?

Wir folgen also weiter dem eingeschlagenen Weg, zu erforschen, was uns daran hindert, für das einzustehen, was uns wertvoll und wichtig ist und welche Kosten wir ‚begleichen‘ müssten, wenn wir uns ehrlicher mit unseren Bedürfnissen zeigen. Was müssten wir lernen auszuhalten, wenn von unseren Mitmenschen dafür nicht unbedingt Applaus, sondern eher Gegenwind zu erwarten ist?

Ihr Vorstand im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg

Kontakt:

Jutta Bohmann
Vorsitzende im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg
jutta-bohmann@gmx.de
+49 (0) 22 08 77 09 35

Das heißt nicht, dass wir völlig egoistisch alle unsere Impulse durchsetzen wollen, denn ein harmonisches Miteinander ist ja auch von den meisten ein wesentliches Bedürfnis, sondern eher ein Aushandeln wesentlicher Aspekte des Zusammenlebens bzw. der Zusammenarbeit, so dass sich ALLE wohlfühlen. Denn wenn wir uns wohlfühlen, steckt es andere an: Die Stimmung in der Familie / im Team verbessert sich, der Kreislauf des Wohlfühlens nimmt Fahrt auf und verstärkt sich von selbst...

Auch wenn es sich um eine Fortführung handelt, ist es nicht erforderlich, die ersten Seminarteile mitgemacht zu haben, auch „Neue“ sind herzlich willkommen.

Ziele der Fortbildung

- Sich selbst wohl gesonnen reflektieren die Teilnehmenden eigenes Verhalten und erlernen neue Methoden, sich selbst zu regulieren.
- Die Teilnehmenden lernen komplexe psychische Zusammenhänge durch leicht verständliche theoretische Inputs kennen.
- Mit Spaß und Freude und gleichzeitig mit großer Ernsthaftigkeit erlernen die Teilnehmenden, eine innere Haltung, die ihnen hilft, abzuschalten und für die nötige Entspannung zu sorgen.
- Die Teilnehmenden üben, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und um Veränderungen zu bitten.
- Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönlichen Gründe für ihre derzeitige Haltung in Bezug auf Arbeit und Freizeit (nach dem Credo: Was habe ich davon, immer wieder das Protokoll zu schreiben, auch wenn es mir eigentlich zu viel ist? Was daran ist psycho- LOGISCH?).
- Dabei nutzen wir den Raum, um auftretende Schwierigkeiten mit professioneller Hilfe anzusprechen und zu bearbeiten.

!!! WICHTIGER HINWEIS: Bei dem Seminar handelt sich nicht um eine Therapie!

Methode

Grundpfeiler unserer Arbeit ist die von Carl Rogers entwickelte Personenzentrierte Gesprächsführung, die die innere Haltung unserer Seminare prägt. Daneben nutzen wir das Wissen von ZRM® (Maja Storch und Frank Krause), die Arbeit mit dem inneren Kind nach Stefanie Stahl, die 4 Punkte der Balance nach David Schnarch, des Focusing nach Gendlin sowie die Arbeit mit inneren Bildern als theoretischen Hintergrund.

Ihr Vorstand im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg

Kontakt:

Jutta Bohmann
Vorsitzende im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg
jutta-bohmann@gmx.de
+49 (0) 22 08 77 09 35

Durch praktische Übungen und verständliche Theorieinputs, erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Personzentrierte Haltung sowie den Ressourcenorientierten Ansatz.

Dabei werden auch psychologisches Hintergrundwissen und Erkenntnisse aus der Hirnforschung vermittelt. Methodisch arbeiten wir sowohl in der Großgruppe als auch in Kleingruppen. Damit immer der Bezug zum eigenen Tun gewahrt wird, bringen die Teilnehmer*innen eigene Beispiele mit ein und können sie im Rahmen einer Supervision unter professioneller Anleitung vertieft bearbeiten.

Coach/Trainerin

Anne Bonn

- Kommunikationstrainerin, u.a. am UKB – Universitätsklinikum Bonn
- Personzentriertes Coaching, Psychotherapie und Beratung (GwG) in eigener Praxis (HP)
- Ausbilderin für Personzentrierte Gesprächsführung und Beratung (GwG) am AIP
- Dozentin für Kreativseminare
- Moderatorin für Kinder- und Jugendpartizipation
- ZRM® im Einzelsetting und in Gruppen
- Psychotherapeutin (Gesprächspsychotherapie und Körpertherapie) nach dem Heilpraktikergesetz

*Am Nachmittag des zweiten Seminartages wird Jutta Bohmann vor dem Hintergrund ihrer unterschiedlichen Funktionen als Mitglied des Hauptpersonalrats beim Ministerium für Bildung in Düsseldorf, Mitglied des Bezirkspersonalrats Köln, Vorsitzende des Referates Frauen, Familie und Gleichstellung im Philologenverband NRW, Vorsitzende des Bezirks Bonn / Rhein-Sieg des Philologenverbandes über **wichtige Entwicklungen und Neuigkeiten** aus diesen Gremien informieren.*

Ihr Vorstand im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg

Kontakt:

Jutta Bohmann
Vorsitzende im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg
jutta-bohmann@gmx.de
+49 (0) 22 08 77 09 35

Bezirksfortbildung des PhV Bonn/Rhein-Sieg 2026

- Termin:** Freitag, 25. September 2026, 10.00 Uhr,
bis Samstag, 26. September 2026, 16.00 Uhr
- Ort:** Parkhotel Kranz Siegburg (in zentraler Citylage)
- Kosten:** 49 Euro für Mitglieder (inkl. Vollverpflegung,
auf Wunsch Übernachtung)

(Die Veranstaltung ist Mitgliedern vorbehalten.)
und Tagungsmaterial)

Sollten Sie an einer Teilnahme interessiert sein, richten Sie Ihre dahingehende Anfrage gerne an die Vorsitzende des Bezirks, Frau Jutta Bohmann: jutta-bohmann@gmx.de – besten Dank!

Geschäftsstelle des Philologenverbandes NW
Graf-Adolf-Straße 84
40210 Düsseldorf
Fax: 0211 161973
E-Mail: info@phv-nrw.de

Wichtig: Wir möchten Sie wegen der anstehenden Kosten dringend bitten, sich bei kurzfristigen Erkrankungen oder anderen Gründen bei der Geschäftsstelle abzumelden, sofern Sie die Fortbildungsveranstaltung nicht besuchen können.

Es entstehen ansonsten leider nicht unerhebliche Kosten..

Seien Sie uns ganz herzlich willkommen!!!

Jutta Bohmann

(Vorsitzende des PhV-Bezirks Bonn /Rhein-Sieg)

Ihr Vorstand im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg

Kontakt:

Jutta Bohmann
Vorsitzende im Bezirk Bonn/Rhein-Sieg
jutta-bohmann@gmx.de
+49 (0) 22 08 77 09 35