



Workshops & Vorträge

Kursportfolio 2022

Cornelia Luterbacher

Vorträge

«Gut ist gut genug!»

- oder was Achtsamkeit mit Perfektionismus zu tun hat

Job, Haushalt, Kindererziehung, Hobby – Warum ist «Gut» nie gut genug? Was heisst Gut denn eigentlich im Alltag und woher kommen diese Erwartungen an uns selbst? Wir gehen auf die Suche nach Einflüssen und Antreibern und kommen so unserem persönlichen Gleichgewicht auf die Spur.

«Familienmanagement im Aschenputtelmodus»

-Was wir Frauen alles unter einen Hut bringen wollen und warum

Sind wir nicht alle ein bisschen Aschenputtel? – Frau hat viele Rollen auszufüllen. Dabei ist sie Meisterin im Erfüllen der Bedürfnisse anderer. Aber wie steht es um die eigenen? Was können wir aus diesem Märchen für uns als moderne Frau mitnehmen?

Wechseljahre

-Aufbruch in neue Denkweisen

(eine Betrachtung aus psychologischer Sicht)

Gemeinsam werden wir die Wechseljahre aus einer psychologischen Perspektive beleuchten, Symptome hinterfragen und überlegen, wie «Frau» mental und sozial sicher durch diese Jahre des Wandels hindurch manövriert.

Trauer begegnen

- Trauerprozesse verstehen: Damit wir Sicherheit bekommen in der Begegnung mit einer trauernden Person.

Wie geht man mit einem Trauernden um? Auch wenn dieses Thema noch ein Tabu ist, lohnt es sich, sich an das Thema heranzuwagen, denn früher oder später sind wir alle davon in irgendeiner Weise betroffen.

Workshops

Zeitlupe

-Ein Morgen/Ein Tag für mich mit vielen kleinen Methoden die zum Verweilen und Nachdenken veranlassen

Wer wir sind und was wir im Lebensrucksack dabei haben. Was macht mich einzigartig? Bin ich noch auf «Kurs»? Welche Lebensziele will ich noch erreichen?

Rituale mit Kindern

-Wie machen wir Weihnachten zu unserem ganz persönlichen Familienfest
Einzelpersonen oder Paare können sich mit Hilfe eines Inputs mit dem Fest «Weihnachten» auseinandersetzen. Im Anschluss können Sie sich in verschiedenen Ateliers über die Gestaltung ihres persönlichen Festtages Gedanken machen.

Ungeschminkt – ein Frauenworkshop

– Gönn dir eine Auszeit! Lass die Seele baumeln und lerne dich besser kennen.
Während einem gemütlichen Aperero gibt es auch ein paar Häppchen für die Seele, damit du wieder bestärkt in den Alltag treten kannst.

Unrasiert– ein Männerworkshop

– Nimm dir eine Auszeit! Lass die Seele baumeln und lerne dich besser kennen.
Zu einer feinen Bierauswahl gibt es parallel ein paar Häppchen für die Männerseele, damit du dich und andere im Alltag besser verstehst.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Cornelia Luterbacher, Dipl. Psychologische Beraterin FSB
Trauerbegleiterin, Ausbilderin
Praxis entfaltbar.ch, Auwiesenstrasse 26, 9030 Abtwil
079 752 29 41, mail@entfaltbar.ch