2022/23

FORTBILDUNGSKATALOG

PÄDAGOGIK TRIFFT AUF MENTALTRAINING

SARAH STEFANIA

MENTALTRAINERIN & PÄDAGOGIN

Herzlich willkommen

FORTBILDUNGSKATALOG

Das neue Krippenjahr/Kindergartenjahr/Schuljahr hat begonnen und ich freue mich sehr, dir meinen neuen Fortbildungskatalog vorstellen zu dürfen!
Hier findest du alle Themen, Termine und Informationen zu den anstehenden Fortbildungen und Kursen im Jahr 2022/23.
Lass dich gerne inspirieren und melde dich für jene Fortbildungen an, die sich für dich richtig anfühlen.

Ich freue mich auf dich,

Sarah Stefania

Einleitung

SCHWERPUNKTE

Mein Warum!

Ich wünsche mir für jedes Kind auf dieser Erde, für jede Kollegin/jeden Kollegen und jeden einzelnen Menschen, ein Lebensumfeld voller Zuversicht, Gemeinschaft, Empathie & gefüllt mit Lebensfreude. Einen Ort, an dem jeder sein darf, wie er ist. An dem jedes Gefühl und jeder Gedanke anerkannt und reflektiert wird.
So, dass jedes Wesen sich entfalten und weiterentwickeln darf, und dabei unterstützt wird von Menschen, die sich ganzheitlich ausgeglichen und in ihrer eigenen Mitte angekommen fühlen.
Denn so wie wir uns selbst begegnen, begegnen wir auch anderen.

Und da ein Wunsch nur ein Ziel ohne Plan ist, möchte ich mit meinen Fortbildungen den ersten Schritt in Richtung Ziel gehen!

RESILIENZ

ACHTSAMKEIT

PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

SELBSTERFAHRUNG

REFLEXION

SELBSTMANAGEMENT

Das bin ich

SARAH STEFANIA

Als diplomierte Elementarpädagogin arbeite ich bereits seit einigen Jahren bewusstseins- und bedürfnisorientiert mit Kindern im Alter von 0-14 Jahren. Durch meine vielfältigen Erfahrungen als gruppenführende Pädagogin, stellvertretende Leitung, sowie als Leitung einer Institution, konnte ich mich bereits in unterschiedlichen Rollen im System verschiedenster Bildungseinrichtungen erproben.

Um auf professionelle Weise ein holistisches Bewusstsein im pädagogischen Alltag zu gestalten, durfte ich mich neben meiner beruflichen Tätigkeit fortlaufend weiterbilden.

HAST DU NOCH WEITERE FRAGEN?

SCHREIB MIR GERNE EINE EMAIL.

www.sarahstefania.com
office@sarahstefania.com

Ausbildungen &

QUALIFIKATIONEN

- Diplomierte Elementar- und Hortpädagogin
- Diplomierte Mentaltrainerin
- Zertifizierte Resilienztrainerin
- Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin
- Zertifizierte Selbsterfahrungstrainerin
- In Ausbildung:
  Bachelorstudium Elementarpädagogik

Meine weiteren Bildungswege sind auf der Homepage ersichtlich.

ICH BIN

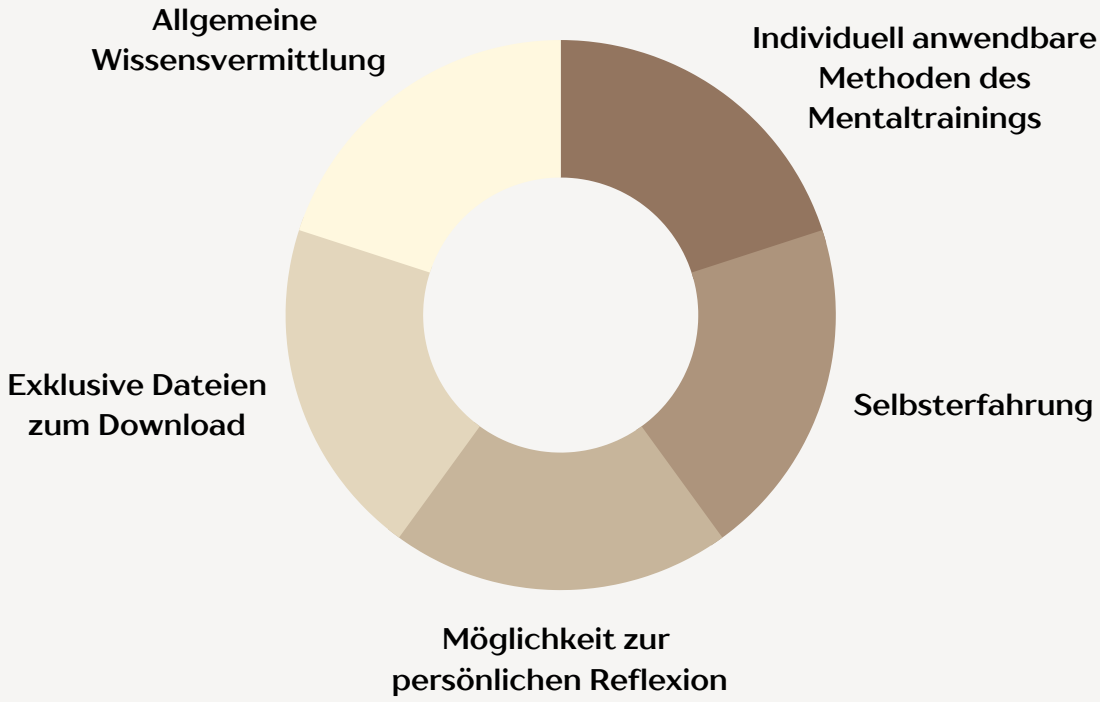
PÄDAGOGIN | TRAINERIN | IMPULSGEBERIN

SCHÖPFERIN | MOTIVATORIN | PODCASTERIN

WILLENSSTARK | EMPATHISCH | NEUGIERIG

Aufbau & Specials
FORTBILDUNGEN

Im Rahmen jeder einzelnen Fortbildung erwartet dich, passend zum jeweiligen Thema:



Zu jeder Fortbildung erhältst du:

- **TEILNAHMEBESTÄTIGUNG** (z.B.: für den Arbeitgeber...)
- **HANDOUT ZUM NACHLESEN**
- **EXKLUSIVE AUDIODATEIEN ZUR SELBSTERFAHRUNG**
- **REFLEXIONSKATALOG ZUR SELBSTERFAHRUNG**
- ***SPECIAL: REFLEXIONSJOURNAL**
- **BUCH- UND PODCASTEMPFEHLUNG**

*Angebot individuell, siehe einzelne Fortbildungen

So geht's...

ONLINE ANMELDUNG

Sobald du dir sicher bist, für welche Fortbildungen du dich anmelden möchtest:

SCHRITT 1 Website aufrufen

- Tippe die folgende Webadresse in deinen Internet-Browser:

https://www.sarahstefania.com/anmeldung

Auf dieser Seite findest du alle Fortbildungen aufgelistet und kannst dich ganz leicht und direkt online anmelden.

SCHRITT 2 Fortbildung aussuchen

Sobald du deine gewünschte Fortbildung findest, klicke auf den Button "Anmelden."
Dazu wirst du auf eine externe Buchungsseite weitergeleitet.

SCHRITT 3 Korrekte Daten eingeben

Wenn du dich für die jeweilige Fortbildung anmelden möchtest, wähle das angegebene Datum aus und gib bitte die geforderten Daten korrekt an.
***ACHTUNG: Die Rechnung wird an diese Adresse adressiert.** Wenn die Rechnung an deinen Arbeitgeber adressiert werden soll (falls dir ein Fortbildungsbudget zur Verfügung steht) gib bitte die Adresse des Dienstgebers an. Falls nötig. - Halte bitte Rücksprache mit deinem Dienstgeber!

SCHRITT 4 Zoom-Link und Informationen per Mail

Nach erfolgreicher Anmeldung bekommst du den Zoom-Link und alle weiteren Informationen per Mail an die angegebene Email-Adresse gesendet.

SCHRITT 5 Rechnung und Teilnahmebestätigung

Die Rechnung wird an die von dir angegebene Rechnungsadresse adressiert, und im Anschluss an die Fortbildungsveranstaltung an deine angegebene Mailadresse gesendet. Bitte sieh regelmäßig im Spam-Ordner nach. *Der Rechnungsbetrag ist sofort fällig.*
Die betreffende **Rechnungsnummer ist als Verwendungszweck** anzugeben. Die Kontodaten findest du auf der Rechnung.

Jede Anmeldung ist verbindlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Eine Abmeldung ist schriftlich per Mail an folgende Adresse zu richten: *office@sarahstefania.com*
Liegt keine schriftliche Abmeldung vor, wird der volle Betrag in Rechnung gestellt!

*Durch deine verbindliche Anmeldung, stimmst du unserer Datenschutz- und Einverständniserklärung ausnahmslos zu. Die exklusiven Dateien (siehe Reflexionskatalog, Audiodateien etc.) sind ausschließlich als Lernmaterial zu nutzen. Die Verbreitung in jeglicher Form ist ausnahmslos untersagt!

FORTBILDUNGEN

Intrinsische Motivation, aktiviert durch Selbsterkenntnis
Dienstag, 04.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Die Kraft der Gedanken
Dienstag, 11.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Glück ist eine Entscheidung
Dienstag, 18.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Ein Ziel ohne Entscheidung ist nur ein Traum
Dienstag, 25.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Meine Werte, deine Werte – Wertearbeit
Dienstag, 08.11.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Wer bist du eigentlich?
Dienstag, 15.11.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Lass deine Routinen für dich arbeiten
Dienstag, 22.11.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Das Unterbewusstsein
Dienstag, 29.11.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Grenzsituationen meistern (Eltern/Team/Leitung/privat)
Dienstag, 13.12.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Dein persönlicher Raum für Reflexion
Dienstag, 20.12.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Die Macht der Sprache
Dienstag, 10.01.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Was fühlst du?
Dienstag, 17.01.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Bewusstheit als Lebensgrundsatz
Dienstag, 24.01.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Kraftvoll und selbstbestimmt durch Resilienz
Dienstag, 31.01.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Persönliche Grenzen setzen, beruflich und privat
Dienstag, 07.02.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Die eigene Mitte finden – Ausgeglichenheit und Balance leben
Dienstag, 21.02.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Ängste und Sorgen konstruktiv beleuchten
Dienstag, 28.02.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

Du bist dein Umfeld
Dienstag, 07.03.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

"Dein inneres Kind ist nicht meins!"
Dienstag, 14.03.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

FRAGESTUNDE – IT´S YOUR TURN
Deine Möglichkeit, mir alle Fragen zu stellen!
Dienstag, 21.03.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr

INTRINSISCHE MOTIVATION, AKTIVIERT DURCH SELBSTERKENNTNIS

Du hast berufliche und private Ziele, doch bleibst einfach nicht dran? Der erste Schritt fällt dir schwer, du hast innere Blockaden, oder "findest einfach keine Zeit"? Jetzt ist Schluss mit den Ausreden, denn manchmal fehlt die intrinsische Motivation. Du hast Glück, denn heute aktivieren wir sie!

Darum geht's!

Dir fehlt der nötige Biss?
Du bleibst einfach nicht dran?
Du fällst immer wieder zurück in alte Muster?

Die intrinsische (innere) Motivation kommt aus deinem tiefsten Herzen.
Die ist ein Teil von dir und wird durch deine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse ausgelöst. Aus diesem Grund erfüllt sie dich in deinem Innersten und hält dich dazu an, dein Außen nachhaltig und langfristig anzupassen. Intrinsische Motivation ist der bedeutendste Faktor, wenn es um das Erreichen deiner (beruflichen und privaten) Ziele geht. In dieser Fortbildung lernst du, wie du deine Motivation stärken und langfristig aktivieren kannst, um nachhaltig deine beruflichen und privaten Ziele zu erreichen.

TERMIN

Dienstag, 04.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 10.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Im Rahmen dieser Fortbildungsveranstaltung lernst du, wie deine Gedanken, deine Gefühle beeinflussen.
Ich erkläre dir den Kreislauf des Lebens, und warum so viele Menschen ihr Leben auf Autopilot führen.
WAS DU TUN KANNST, DAMIT DEIN GESTERN NICHT ZU DEINEM MORGEN WIRD!

Darum geht's!

Ein Mensch, der tagtäglich die gleichen Gedanken hegt, trifft stetig dieselben Entscheidungen, welche dahingehend immer zu den gleichen Verhaltensweisen führen.

DEINE ZUKUNFT,
DEIN MORGEN,
liegt in deinen Händen.

Du bist nicht deine Gedanken, du hast sie nur!
Heute lernst du, dass du proaktiv entscheidest, welche du glauben möchtest. Du wirst verstehen, wie du deine Gedanken von Gestern loslässt, um dein Morgen selbstbestimmt zu beeinflussen.

TERMIN
Dienstag, 11.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 17.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG

Es steht dir zu, wirklich und wahrhaftig glücklich zu sein, aus tiefstem Herzen...
Du musst es nicht.
DU KANNST UND DU DARFST - wenn du mutig bist und willst!

Darum geht's!

Lass dich gerne inspirieren und öffne dein Herz!
Heute lernst du, warum dir Glück auf allen Ebenen und in jedem Lebensbereich zusteht.
Und vor allem, **WIE** du Zufriedenheit, Leichtigkeit, Fülle und Balance zu deinen treuen Wegbegleitern machst.

In dieser Fortbildung erkläre ich dir, was Glück überhaupt bedeutet.
Wir besprechen, wie sich Glück anfühlen kann und wodurch es sich auszeichnet.
Du erlernst großartige und praxisnahe Methoden und Übungen, um das Glück in deinem Alltag zu manifestieren und zu verankern.

Denn Glück ist eine Entscheidung, so wie alles in deinem Leben.

TERMIN

Dienstag, 18.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 24.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

Special

EIN ZIEL OHNE ENTSCHEIDUNG IST NUR EIN TRAUM

Weil du es wert bist, deine beruflichen und privaten Ziele zu erreichen.
Wie du Selbstzweifel, den inneren Schweinehund und deine limitierenden Blockaden hinter dir lässt und endlich ins Tun kommst!

Darum geht's!

Diese Fortbildung gilt als absoluter Safe-Space.
Dein Higher Self darf sich zeigen und gelebt werden - ehrlich, authentisch und in purer Fülle.
Du lernst den Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen, tauchst tief in die Visualisierung deiner Träume ein, und zeigst dir selbst, was wirklich möglich ist.
Du arbeitest im Laufe dieser Einheiten direkt an deinem persönlichen Ziel, sei es nun beruflich oder privat, und lässt dich dabei von mir anleiten. So decken wir deine limitierenden Glaubenssätze auf und du erschaffst deinen Masterplan, vom TRAUM zum ZIEL.

WICHTIG!
Was du für diese Fortbildung benötigst: Stift, Block, Kalender/Planer, ein bunter Zettel (A4), feuerfeste Keramikschale, Feuerzeug

TERMIN
Dienstag, 25.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 31.10.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
35€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis
- **Visiualisierungsübung** LIVE
- **Los-Lass-Ritual** gemeinsam in der Einheit

(Diese Fortbildung ähnelt einer Coaching-Session. Du lässt dich von mir leiten und arbeitest direkt an deinem eigenen Ziel.)

MEINE WERTE, DEINE WERTE - WERTEARBEIT

Werte dienen uns als innerer Kompass.
Wenn wir unsere Werte ungenau definieren, oder übergehen, kommt es zu Konflikten, sowohl in unserem Inneren, als auch im Außen.

Darum geht's!

Werte sind genau so vielfältig und individuell, wie jeder einzelne Mensch.
Sie zeigen uns, was uns wirklich wichtig ist, und stellen Orientierungspunkte für unser Handeln dar.
Belastende Konflikte im Alltag entstehen, wenn wir andere Wertvorstellungen haben, als unsere Mitmenschen.

Doch auch **innere Konflikte** entstehen, wenn unsere Anteile, Glaubensmuster und Filter, durcheinander kommen.

Im Rahmen dieser Fortbildung lernst du, welche Bedeutung Werte im privaten, als auch im pädagogischen Alltag haben, welche Werte dir anerzogen wurden & nach welchen Werten du wirklich leben möchtest!

TERMIN

Dienstag, 08.11.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 14.11.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

WER BIST DU EIGENTLICH?

Innere Konflikte entstehen dann, wenn deine inneren Anteile unbefriedigte Bedürfnisse haben.
Lerne dich kennen, ganzheitlich und auf allen Ebenen.
Bewusstheit ist essenziell um die Macht der Persönlichkeitsentwicklung für dich nutzen zu können.

Darum geht's!

"Wer bin ich wirklich?"

Diese Fragen stellen sich die meisten Menschen irgendwann im Leben.
Heute hast du die Möglichkeit, dich selbst kennenzulernen und über dein "geglaubtes" Ich, dein Ego, zu reflektieren.
Denn du bist so viel mehr als dein Geschlecht, dein Beruf, dein Einkommen, deine Religion oder dein Alter.
Du hast so viele Anteile in dir, die darauf warten, wahrgenommen zu werden.
Du lernst, wie deine Gefühle dich zu den Bedürfnissen deiner inneren Anteile leiten, und wie du diese für dich nutzen kannst! Du lernst, warum du dich manchmal hin und her gerissen fühlst, traurig/zornig/wütend bist, oder dir schwer tust, Entscheidungen zu treffen.

TERMIN

Dienstag, 15.11.2022

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 21.11.2022

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

LASS DEINE ROUTINEN FÜR DICH ARBEITEN

Sag deinen "schlechten Gewohnheiten" adieu, denn heute lernst du, wie du neue und positive Gewohnheiten etablieren kannst. Gestalte deine Routinen bewusst und smart, denn sie tragen dich auf deinem Weg zum Ziel und schenken dir mehr Raum für Bewusstheit im Alltag.

Darum geht's!

Der Alltag jedes Menschen wird von seinen täglichen Routinen, seinen Angewohnheiten bzw. angelernten Automatismen, unterbewusst gelenkt.

Der Sinn von Gewohnheiten ist, dass sie kognitive Belastungen im Alltag reduzieren, um dadurch mehr geistige Kapazitäten für bewusste Entscheidungen freizulassen.
Gewohnheiten fördern somit die Freiheit, wenn sie reflektiert werden und für die individuellen Zielsetzungen arbeiten.
Lass uns heute praxisnah, deine Gewohnheiten reflektieren und lerne, wie du langfristige Routinen erschaffst, die dich unterstützend dahin bringen, wo du hin willst! Das Leben ist die Summe deiner Gewohnheiten!

TERMIN

Dienstag, 22.11.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 28.11.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

DAS UNTERBEWUSSTSEIN

Wie deine Gedanken entstehen &
was sie mit dir machen.
WARUM DU SO DENKST - WIE DU DENKST
WARUM DU SO LEBST - WIE DU LEBST
WARUM DU SO BIST - WIE DU BIST

Darum geht's!

Wir erschaffen unser Außen, durch unser Innen.
Viele von uns haben in der Vergangenheit einen entscheidenden Fehler gemacht. Sie haben gedacht, dass SIE ihre Gedanken SIND. Dass ihre Gedanken die Wahrheit, die Realität sind.
Doch heute erkläre ich dir, dass DU NICHT deine Gedanken BIST. Dass sie nur ein Anteil von dir sind, sowie auch dein inneres Kind, dein Ego etc.

Pädagoginnen, Erzieherinnen, Eltern, Erziehungsberechtigte, Großeltern etc. gelten als enge Bezugspersonen junger Kinder, und prägen durch ihre Worte, Haltungen und Reaktionen nachhaltig das Unterbewusstsein eines jeden Kindes.
Heute lernst du, wie du achtsam in dein Unterbewusstsein eintauchst, denn nur wenn du Klarheit über deine eigenen Werte, Glaubensmuster und Anteile erfährst, kannst du das reine Unterbewusstsein eines Kindes positiv prägen.

TERMIN
Dienstag, 29.11.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 05.12.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

GRENZSITUATIONEN MEISTERN

Wir alle treten in Interaktion mit unseren Mitmenschen.
Konflikte - Stress - Angst - Wut - Streit - Schweigen - Rückzug - Verachtung - Neid
sind im beruflichen und auch im privaten Umfeld leider keine Seltenheit.
Heute lernst du, wie du dich gesund abgrenzen kannst und achtsam auf andere Menschen zugehst.

Darum geht's!

Jeder von uns pflegt vielfältige Beziehungen, Partnerschaften oder Freundschaften, mit den unterschiedlichsten Menschen.
Wir kommunizieren auf viele Arten miteinander und senden somit durch unsere Worte, Körperhaltung, Ausstrahlung, Mimik etc. Signale an unser Gegenüber.

Leider kommt es im Austausch mit unseren Mitmenschen immer wieder zu Missverständnissen, Streit oder Konflikten. Diese sind gepaart mit negativen Gefühlen, wir erleben diese Situationen oft als belastend und tragen sie längere Zeit mit uns herum. Heute lernst du, wie du dich abgrenzen kannst, welche Sätze Wunder wirken, und wie du in privaten und beruflichen Grenzsituationen ganz bei dir bleibst.

TERMIN
Dienstag, 13.12.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 19.12.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

Special

DEIN PERSÖNLICHER RAUM FÜR REFLEXION

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und bietet somit einen wunderbaren Anlass für eine tiefgründige und ganzheitliche Reflexionseinheit.
Begegne dir selbst und nutze die Energie des Jahreswechsels.

Darum geht's!

Diese heutigen Einheiten sind etwas ganz Besonderes. Du hast die Möglichkeit, ganz tief nach Innen zu gehen, dein Herz zu öffnen und ehrlich mit dir selbst zu sein.
Du lernst, warum die Methode der regelmäßigen Reflexion dein Leben verändern kann.

N*utze diese Einheiten um das Jahr 2022 würdevoll, aufrichtig und voller Erkenntnisse abzuschließen.*

Nutze diese Einheiten um neugierig, geerdet und voller Klarheit in das neue Jahr 2023 zu starten.

Du erhältst tiefgehende und wirkungsvolle Reflexionsfragen zum Thema Jahreswechsel, die du jedes Jahr erneut nutzen kannst!

TERMIN

Dienstag, 20.12.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Donnerstag, 22.12.2022
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis
- **Reflexionsjournal** zum Thema Jahreswechsel

SARAH STEFANIA| WWW.SARAHSTEFANIA.COM|OFFICE@SARAHSTEFANIA.COM

DIE MACHT DER SPRACHE

Unsere Worte werden zu unseren Gedanken. Unsere Gedanken leiten unsere Gefühle.
Oft sprechen wir unbewusst im Alltag und fragen uns, warum wir uns demotiviert, mutlos, ängstlich oder antriebslos fühlen. Heute decken wir auf!

Darum geht's!

Hast du schonmal darüber nachgedacht, was "wahnsinnig" oder "Schicksal" wirklich bedeuten, bzw. woher diese Worte abgeleitet wurden?

Wir übernehmen viele Sprichworte aus unserer Kindheit, welche sich im Laufe des Lebens zu Glaubenssätzen und Überzeugungen tief in unserem Unterbewusstsein verankern.
Diese wiederholen wir immer wieder, ohne bewusst darüber nachzudenken. Ein Beispiel: "Das Leben ist kein Wunschkonzert!"

Heute lernst du, wie du alte (und nicht dienende) Glaubenssätze aufdecken und ablegen kannst.

TERMIN

Dienstag, 10.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 16.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

WAS FÜHLST DU?

Gefühle zeigen sich in unseren Körpern auf die unterschiedlichsten Art und Weisen.
Heute lernst du, was deine Gefühle dir wirklich sagen wollen und wie du sie selbstbestimmt beeinflussen kannst.

Darum geht's!

Jeder kennt den ein oder anderen Moment, wenn die Hände schwitzig werden, das Herz zu klopfen beginnt, oder der ganzen Körper erstarrt. Wenn die Mundwinkel vom Lachen weh tun, wir vor Freude platzen könnten oder vor Scham niemandem in die Augen sehen können.
Diese Fortbildung eignet sich für dich, wenn du verstehen möchtest, was deine Gefühle dir wirklich sagen. Wenn du lernen möchtest, wie du es schaffst, deine Gefühle anzunehmen und sie selbstbestimmt zu lenken. Du lernst, wie du feinfühliger wirst und achtsam mit deinen eigenen, sowie mit den Gefühlen deiner Mitmenschen, umgehen kannst.
Große Themen sind heute folgende Gefühle: Angst, Wut, Neid, Eifersucht, Nervosität, Liebe, Freude, Mitgefühl.

TERMIN

Dienstag, 17.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 23.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

BEWUSSTHEIT ALS LEBENSGRUNDSATZ

Bewusstheit bedeutet, dass du dir SELBST BEWUSST bist.
Dass du Entscheidungen mit Leichtigkeit triffst, weißt wer du wirklich sein möchtest & deine Gedanken proaktiv gestaltest!
Denn dein Leben ist genau das, was du für dich selbst und dein Leben akzeptierst!

Darum geht's!

Bewusstheit bedeutet Klarheit, Verständnis, Einsicht, Durchblick, Achtsamkeit, Ehrlichkeit und Erkenntnis.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, schon den jüngsten Kindern Bewusstheit als Lebensgrundsatz vorzuleben.
Bewusstheit bedeutet, dass du dich selbst in der Beobachterrolle wiederfindest, wenn du es brauchst.
Bewusstheit bedeutet, deinen Fokus zu erkennen & ihn gekonnt zu verlagern.
Bewusstheit bedeutet, Klarheit in allen Lebensbereichen zu erlangen.
Bewusstheit bedeutet, proaktiv den Menschen zu erschaffen, der du wirklich sein möchtest!
Auf dich warten Einheiten voller Reflexion, Selbsterkenntnis, AHA-Momente und Klarheit!

TERMIN
Dienstag, 24.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 30.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

KRAFTVOLL UND SELBSTBESTIMMT DURCH RESILIENZ

"Beklage dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine Kerze an!" - Konfuzius
Resilienz ist erlernbar und befähigt Menschen dazu, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, sowie Belastungen und Herausforderungen im Alltag als Chance zur Weiterentwicklung zu sehen.

Darum geht's!

Resilienz wird auch das Immunsystem der Psyche, oder psychische Widerstandskraft, genannt.

Vielfältige wissenschaftliche Studien zeigen, dass resiliente Menschen nachhaltig glücklicher in ihrem Leben sind, da sie Krisen unbeschadet überstehen. Sie sind psychisch widerstandsfähiger und wissen um ihre Selbstwirksamkeit.

Als zertifizierte Resilienztrainerin, erkläre ich dir heute, wie du deine eigene Resilienzfähigkeit steigern kannst, um somit in Krisensituationen selbstbestimmt und lösungsorientiert zu handeln. Außerdem lernst du, welche Rolle die Resilienz in der kindlichen Entwicklung hat und wie du sie als erwachsene Bezugsperson fördern kannst.

TERMIN
Dienstag, 31.01.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 06.02.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

PERSÖNLICHE GRENZEN SETZEN BERUFLICH UND PRIVAT

Nur wer sein eigenes Glas füllt, kann daraus schöpfen.
Damit meine ich, dass es besonders wichtig ist, sein Glas regelmäßig aufzufüllen und bewusst dafür zu sorgen, dass es voll ist. Welche Faktoren hierbei eine besondere Rolle spielen, lernst du heute.

Darum geht's!

Persönliches Wohlbefinden ist unser größtes Gut.
"Ich habe gerade keine Nerven dafür."
"Lass mich jetzt in Frieden, ich muss kurz durchschnaufen!" – Diese Sätze haben wir alle schon mal gehört. Überlege doch mal kurz, welche Erinnerungen und Gefühle bei dir hochkommen, wenn du sie siehst.
Ausgebrannt sein, Dauer-Stress, Burnout, Gedankenkarussell, Müdigkeit.. All diese Begriffe sind im Leben der meisten Menschen leider keine Seltenheit mehr. Ergreif die Chance und lerne heute, wie du selbstbewusst "Nein" sagst. Wie du deine Grenzen klar definierst, deinen Selbstwert erkennst und auslebst.
Lerne, wie großartig das Leben sich anfühlt, wenn dein Glas randvoll ist und was du dafür tun kannst!

TERMIN
Dienstag, 07.02.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN
Montag, 13.02.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT
Online über Zoom

KOSTEN
29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

DIE EIGENE MITTE FINDEN
"AUSGEGLICHENHEIT UND BALANCE LEBEN"

Heute lernst du, was es wirklich bedeutet, zentriert, in der eigenen Mitte zu sein.
Selbstliebe. Selbstwert. Selbstbewusstsein. Selbstvertrauen.
Dich erwarten praxisnahe Methoden, anregende Zitate und viele AHA-Momente!

Darum geht's!

Die eigene Mitte zu finden, bedeutet nicht gleich, in der eigenen Mitte zu leben.
Die wichtigste Entscheidung in unserem Leben, ist die Entscheidung für uns selbst.
Unsere eigene Mitte zu leben, bedeutet, sich selbst zu kennen, zu akzeptieren und zu transformieren.
In der eigenen Mitte zu leben, bedeutet, dass du deine Anteile, deine Vergangenheit, deine Trigger, deine Glaubensmuster, deine Grenzen, deine Traumata, etc. kennst. Es bedeutet, dass du Frieden mit allen Anteilen geschlossen hast, zur Ruhe kommst und in Gelassenheit deinen Alltag bestreitest. Wenn du in deiner Mitte lebst, kennst du dich selbst, bist verbunden mit deiner Kraft, und weißt, wie du deine Gefühle beeinflussen, bzw. deine Zukunft gestalten kannst.

TERMIN

Dienstag, 21.02.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 27.02.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

ÄNGSTE UND SORGEN KONSTRUKTIV BELEUCHTEN

Du kennst ihn bestimmt auch. Den Fight-or-Flight Modus.
Wenn du gelähmt bist vor Angst, Worte aussprichst, die du kurz darauf wieder bereust, und ganz anders handelst als du es eigentlich möchtest.

*Ich bin keine Ärztin oder Therapeutin und empfehle ausdrücklich, dass du dich in fachliche Betreuung begibst, wenn dich das Thema triggert.

Darum geht's!

Heute schauen wir genauer hin!
Wir beleuchten das Thema Ängste und Sorgen, auf eine besonders sensible und praxisnahe Weise.

Woher kommen Ängste und Sorgen überhaupt?
Wie entstehen sie?
Was wollen sie uns damit sagen?
Warum/Wie übertrage ich Ängste auf meine Mitmenschen?
Wie gehe ich mich Bindungsangst/Verlustangst sachlich um?
Wann sind Ängste und Sorgen krankhaft?

Ich stelle dir wirkungsvolle Methoden vor, die du zuhause erproben kannst, wenn Sorgen dich plagen.

TERMIN

Dienstag, 28.02.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 06.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

SARAH STEFANIA| WWW.SARAHSTEFANIA.COM|OFFICE@SARAHSTEFANIA.COM

DU BIST DEIN UMFELD

Basierend auf den Ergebnissen neuester, wissenschaftlicher Forschungen ist bekannt, dass der Mensch sich automatisch den fünf Menschen anpasst, mit denen er die meiste Zeit verbringt.
Heute frage ich dich, wer bist du eigentlich?

Darum geht's!

Mit welchen Menschen trittst du tagtäglich in Interaktion?
Welche Personen lässt du in deine wertvolle Energie eintreten?
Was macht die Präsenz dieser Personen mit dir/deinen Werten/deiner Stimmung?
Wie sehr wirst du von den Menschen beeinflusst, wodurch zeigt sich das?

Wir passen uns unbewusst unserem engsten Umfeld an. Verhaltensweisen, Glaubensmuster, Redensarten etc. werden schleichend übernommen und zu eigen gemacht.
In dieser Fortbildung erwartet dich eine Reihe an AHA-Erlebnissen und eine wunderbare Möglichkeit zur Reflexion.

TERMIN

Dienstag, 07.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 13.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

"DEIN INNERES KIND IS NICHT MEINS!"

Innere Kind - Arbeit ist ein bedeutender Teil der Persönlichkeitsentwicklung.
Wir dürfen lernen, eine kraftvolle Beziehung zu unserem inneren Kind aufzubauen
und bewusst im Alltag zu erkennen, wann wir aus dieser Rolle handeln.

Darum geht's!

In den letzten Jahren meiner persönlichen Reise, durfte ich in meinem beruflichen Umfeld beobachten, dass viele Personen im sozial/pädagogischen Bereich, ihre eigenen Glaubensmuster, Filter, Rollen etc. nicht bewusst wahrnehmen/kennen.

Sie reagieren in Interaktion mit den Kindern oft gereizt und überspitzt. Dadurch werden unbewusst die eigenen Glaubenssätze, Traumata, Unsicherheiten oder Empfindungen auf die Kinder weitergegeben.

Mein persönliches Anliegen ist es, dass erwachsene Menschen sich bewusst auf die Reise der eigenen Heilung begeben um der jüngsten Generation eine neutrale, unterstützende und bestärkende Umgebung zum Aufwachsen zu ermöglichen.

TERMIN

Dienstag, 14.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 20.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

29€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

Special

FRAGESTUNDE - IT´S YOUR TURN

Deine einmalige Gelegenheit, mir alle deine Fragen zu stellen.

Du hast eine bestimmte Situation, eine Herausforderungen oder Sorge die dir im Magen liegt? Ich habe die passenden Mentaltechniken dafür!
Heute ist Platz für deine ganz persönliche, individuelle Herausforderung!

Darum geht's!

In der letzten Fortbildungsveranstaltung dieser Reihe gebe ich das Wort an dich weiter!

Du hast die Möglichkeit, mir alle deine Fragen zu stellen. Zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Mentaltraining, zur Berufsgruppe, zum pädagogischen Alltag, zu mir als Person...
Ich schenke dir mein Ohr, mein Wissen und motiviere dich dazu, in die Eigenverantwortung zu gehen. Dabei lege ich dir hilfreiche Techniken des Mentaltrainings an die Hand, die dich bei der Herausforderung unterstützen werden!

Ich freue mich sehr, diesen SAFE SPACE für dich zu erschaffen, und dir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen!

TERMIN

Dienstag, 21.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 27.03.2023
18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

15€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Audiodatei*** einer exklusiven geführten Meditation oder Visualisierungsübung
- **Katalog** mit Reflexionsfragen zur Selbsterkenntnis

HAST DU NOCH OFFENE FRAGEN?

Du erreichst mich telefonisch oder per Mail unter den angegebenen Kontaktdaten.

Ich freue mich auf den kollegialen Austausch mit dir!

Sarah Stefania