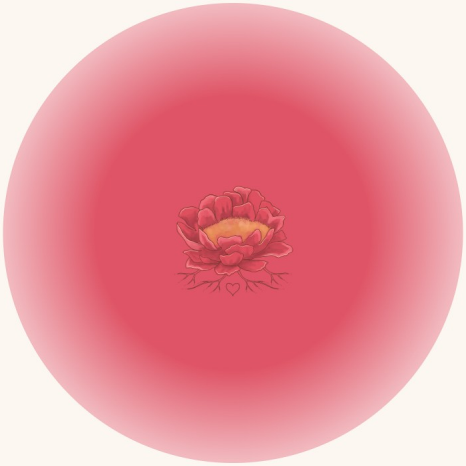
WEITERBILDUNG & SELBSTERFAHRUNG

Selbstsicherheit für Care Professionals

GRENZEN WAHREN, WIRKUNG ENTFALTEN



16 Wochen · online · körperpsychotherapeutisch fundiert

Herzwärts® Körperpsychotherapie & Coaching
Anna Graf und Zaira Juarez

WORUM ES GEHT

Die grösste Gefahr in helfenden Berufen ist nicht fehlende Empathie. Sondern Empathie ohne Selbsterkenntnis.

Wer beruflich für andere da ist, kennt es: Die eigenen Grenzen verschwimmen, das Nein bleibt im Hals stecken und am Abend ist der Akku leer. Oft steckt dahinter ein tief verankertes Muster von Selbstlosigkeit und People Pleasing.

In dieser Weiterbildung lernst du dieses Muster in dir selbst kennen, auf der Ebene von Körper, Emotionen und Gedanken. So entsteht eine Selbstsicherheit, die dich trägt: im Kontakt mit Klient:innen, im Team und in deinem eigenen Leben.

FÜR WEN

Fachpersonen in helfenden Berufen

Pflege, Medizin, Soziale Arbeit, Pädagogik, Coaching, Beratung und Therapie. Für alle, die viel geben und dabei bei sich bleiben möchten. Für Komplementärtherapeut:innen als Weiterbildung EMR-anerkannt.

Psychotherapeut:innen in Aus- und Weiterbildung

Als vertiefende Selbsterfahrung für deine eigene therapeutische Arbeit.

UNSER ANSATZ

Die Weiterbildung basiert auf der Integrativen Körperpsychotherapie IBP. Wir arbeiten nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Wissen, das in deinem Körper gespeichert ist. Im Zentrum steht die Wahrnehmung auf drei Ebenen:

K	E	K
Körper	Emotionen	Kognition

WAS DU MITNIMMST

- Du erkennst deine eigenen Muster von Selbstlosigkeit und People Pleasing und weisst, woher sie kommen.
- Du kennst Wege aus der Fragmentierung und kannst dein Nervensystem selbst regulieren.
- Du spürst deine Grenzen früher und vertrittst sie klarer.
- Du gehst bewusster mit Emotionen, Konflikten und gesellschaftlichen Prägungen um.
- Du hast ein persönliches Toolkit an Körperübungen für deinen Alltag.
- Du kennst deine Werte und weisst, wer du jenseits des alten Musters bist.

DIE 16 WOCHEN

Woche 1	Grundkonzepte K-E-K und Präsenz
Woche 2	Persönlichkeitsmodell
Woche 3	People Pleasing, Selbstlosigkeit, Selbstsicherheit
Woche 4	Aspekte von Selbstlosigkeit
Woche 5	Umsetzung im Alltag und Stolpersteine
Woche 6	Krisenmanagement
Woche 7	Stressmodell und Nervensystemregulation
Woche 8	Zyklus
Woche 9	Emotionen und Containment
Woche 10	Biografiearbeit
Woche 11	Gesellschaftliche Prägungen und individuelle Begebenheiten
Woche 12	Werte, Normen, Identität
Woche 13	Konflikte
Woche 14	Vergebung und Opfermentalität
Woche 15 & 16	Abschluss, Rückblick und Vision

FORMAT & ABLAUF

Jede Woche steht ein Thema im Zentrum. Du arbeitest in deinem eigenen Tempo und bist dabei nicht allein.

Videos

Wöchentliche Lektionen mit Theorie und Anleitung. Du behältst den Zugang unbefristet.

Workbook

Übungen, Reflexionsfragen und Platz für deine Notizen zu jeder Woche.

Audios & Körperübungen

Imaginationen und Übungen zur Nervensystemregulation für dein persönliches Toolkit.

Gruppencalls

Austausch und Vertiefung in einer kleinen Gruppe: insgesamt 8 Gruppenstunden.

Einzelsitzungen

Persönliche Begleitung durch eine IBP-Körperpsychotherapeutin: 4 Einzelstunden.

Selbsterfahrung heisst: Du lernst nicht über das Thema. Du lernst an dir selbst.

ÜBER UNS

Wir begleiten dich mit Klarheit, Herz und einer feministischen Perspektive hin zu mehr Selbstbestimmung, Lebendigkeit und innerer Ruhe.

Als IBP-Körperpsychotherapeutinnen wissen wir, wie sehr Selbstlosigkeit das eigene Leben bestimmen kann und wie befreiend es ist, sich davon zu lösen. Mit über 10 Jahren Praxiserfahrung und als Mütter von jeweils zwei Kindern bringen wir ein tiefes Verständnis für die Komplexität des Lebens mit.



Anna Graf

Eidgenössisch anerkannte
Psychotherapeutin FSP
Integrative Körperpsychotherapie IBP
Lehrtherapeutin IBP

Zaira Juarez

Eidgenössisch anerkannte
Psychotherapeutin FSP
Integrative Körperpsychotherapie IBP

ECKDATEN

Dauer	16 Wochen (4 Monate)
Start	Nach Rücksprache
Format	Online: Videos, Workbook, Audios, Gruppencalls und Einzelsitzungen
Begleitung	4 Einzelstunden und 8 Gruppenstunden
Anerkennung	EMR-anerkannte Weiterbildung für Komplementärtherapeut:innen
Kosten	CHF 3'200
Leitung	Anna Graf und Zaira Juarez

ANMELDUNG

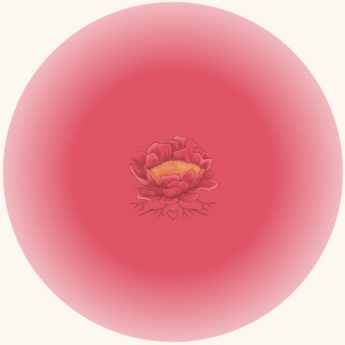
Anmeldung und Kontakt über das Formular auf

herzwaerts.ch

oder per E-Mail an

zaira@herzwaerts.ch · anna@herzwaerts.ch

Für andere da sein und
dabei bei dir bleiben.



Herzwärts®

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE & COACHING

www.herzwaerts.ch

@herzwaerts_therapie

zaira@herzwaerts.ch · anna@herzwaerts.ch