



# SEMINARE 2023

In unserer **KOMPETENZ-WERKSTATT** und unserem Angebot **KULTUR, ERLEBEN & ICH** bieten wir Wochenendseminare zu verschiedenen Themen der persönlichen Entwicklung an.

In den Seminaren wird in kleinen Gruppen mit verschiedenen Methoden aus Psychologie und Neurowissenschaft eine Bandbreite an Techniken zum Selbstmanagement und zur Resilienzsteigerung vermittelt. In entspannter, wohlwollender Atmosphäre werden in einem Mix aus Input, Reflexion, Ausprobieren, Austausch und Selbsterfahrung wertvolle Handlungskompetenzen für die jeweiligen spezifischen Anliegen sowie den Alltag erworben.

Start der Seminare ist freitags um 16:30 Uhr, das Ende sonntags spätestens um 15:00 Uhr.

Mit diesem Angebot möchten wir Menschen dabei unterstützen, sich Kompetenzen anzueignen, mit Krisen und schwierigen Situationen im Alltag umzugehen. Damit diese intensive innere Arbeit möglichst vielen Menschen offen steht, tragen wir als MatKat-Stiftung die Referenten-, Kost- & Logis-Kosten je nach Teilnehmendenzahl zu 25% bis 75%.

<https://matkatfoundation.org/bildungsangebote/kompetenz-werkstatt>



©adobe.stock

21. bis 23. April

## AUSGEWOGENHEIT & RESILIENZ STÄRKEN

Die Ausgewogenheit der eigenen Lebensbereiche unter die Lupe nehmen, alltagstaugliche Lösungsansätze entwickeln und eine Bandbreite an Techniken zur Stärkung der persönlichen Resilienz kennen und anwenden lernen – mit Einbezug von Kopf, Körper und Gefühlen.

Seminarort: Seminar- und Tagungshaus Freudenburg, Amtsfreiheit 1a, 27211 Bassum

Referent\*innen: Dr. Kristin Langmann, Ben Krischausky

Selbstkostenanteil: 280 – 490 EUR (Seminar, Vollverpflegung, Unterkunft im Einzelzimmer)

05. bis 07. Mai

## EMOTIONALES SELBSTMANAGEMENT MIT PEP®

Entstehung und Wirkung von Gefühlen sowie die eigene Gefühlswelt besser verstehen und verschiedene Wege der Selbststeuerung im Alltag ausprobieren. Selbstwirksames Emotionsmanagement mit der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie (PEP®) erlernen.

Seminarort: Ev. Jugendhof Sachsenhain, Am Jugendhof 17, 27283 Verden

Referent\*innen: Dr. Kristin Langmann, Manuel Haitz

Selbstkostenanteil: 280 – 490 EUR (Seminar, Vollverpflegung, Unterkunft im Einzelzimmer)

09. bis 11. Juni

## WORKSHOP THREE & ME

Grundlagen im Singen, Schauspiel und Handpanspielen als Ausdrucksformen kennen lernen, sich spielerisch ausprobieren und dabei auf neue Art erleben. Neben Spaß, Lernen, Erleben und neuen Erfahrungen gibt es viel Raum für Austausch und Selbstreflexion.

Seminarort: Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Referenten: Mo Bahla, Sebastian von Düring-Weckler, Tino Führer

Selbstkostenanteil: 375 EUR (Seminar, Handpanleihgebühr, Mittagessen)

(START: 14:00/FR, ENDE: 17:00/SO)

08. bis 10. September

## ZIELE IM ALLTAG UMSETZEN MIT DEM ZRM®

Neurowissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement mit Techniken des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) anwenden lernen, persönliche Themen und passende Ziele ableiten. Embodiment, Priming & Co. als Verankerungsmöglichkeiten für den Alltag kennen lernen.

Seminarort: Ev. Jugendhof Sachsenhain, Am Jugendhof 17, 27283 Verden

Referentin: Dr. Kristin Langmann

Selbstkostenanteil: 250 – 400 EUR (Seminar, Vollverpflegung, Unterkunft im Einzelzimmer)

10. bis 12. November

## SINGEN & SABELN FÜR MEHR SELBSTWERT

Entstehungs- und Wirkmechanismen von Selbstwert kennen lernen, eigene Selbstwert-räuber identifizieren und praktische Werkzeuge mitnehmen, den Selbstwert im Alltag zu stärken. Neben Gruppenphasen gibt es Einzel-Sessions in Stimmbildung und Coaching.

Seminarort: Musikschule SINGLIEBE, Eimsbütteler Straße 32, 22769 Hamburg

Referent\*innen: Mo Bahla, Dr. Kristin Langmann

Selbstkostenanteil: 250 – 380 EUR (Seminar, Mittagessen)

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen oder Rückfragen per Mail an [bildungsangebote@matkat.org](mailto:bildungsangebote@matkat.org)