



Dr. Silja Schoett • www.silja-schoett.de • schreiben@silja-schoett.de

Sommer - Naturzyklisches Gruppencoaching für Frauen in und nach der Promotion (Online-Veranstaltung mit Outdoor-Phasen)

Wir leben in einer sommerbetonten Gesellschaft. Diese überbetont Aktivität, Wachstum und Fülle: Noch ein Beitrag, Projekt oder Karriereschritt. Eine weitere Zielvereinbarung, Deadline, Evaluation. Exzellenz! - Wir fordern mehr, pressen aus, fügen hinzu. Und erschöpfen.

Wie geht demgegenüber ‚gesunder‘ Sommer? Gerade in und nach der Promotion. Sodass wir auch hier Lebensfreude, Genuss und Sinnlichkeit erleben können. Grundlegende sommerliche Qualitäten.



Mit dieser Frage begleitet dich das dreiteilige Gruppencoaching in der ersten Sommerhälfte (im keltischen Kalender vom 1. Mai bis Mittsommer). Mit folgenden Impulsen:

- Dir bewusst machen: Wo stehe ich gerade beruflich und was steht im Sommer 2021 für mich an?
Dein Vorhaben legst du in den Jahreskreis. Dort erkundest du es im Verlauf der Jahreszeiten. Und lässt dich somit vom Rhythmus der Natur unterstützen.
- Dich erinnern: Was ist aus Stille, Nicht-Wissen, Träumerei (Winter) aufgestiegen, ins Licht gekommen, aufgebrochen (Frühling) und möchte sich nun ausdehnen, entfalten und geteilt werden, wachsen (Sommer)?
- Dich innerlich ausrichten: Welche Früchte wollen in diesem Prozess entstehen und reifen (Herbst)?
- Dich tragen lassen: Mit welcher Sommerqualität möchte ich mich auf meinem Weg verbinden?

Sommer ist das, was er-folgt. Herzliche Einladung zu forschen, auszuprobieren und zu üben!

Dieses Coaching kann für dich passen, wenn du...

- gerne in der Natur bist und dich die Idee anspricht: ‚Der Rhythmus der Natur, der regelmäßige Wechsel von Aktivität und Passivität könnte mir guttun‘ .
- zuweilen bemerkst, wie du über deine Grenzen gehst, im Aktionsmodus bleibst und deine Bedürfnisse vernachlässigst – und dich doch danach sehnst, loszulassen, zu entspannen und gut für dich zu sorgen.
- ungewöhnliche Herangehensweisen schätzt und Lust auf spielerisches Vorgehen hast, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt und überraschende Entdeckungen mit sich bringt.
- dir einen Austausch über eine längere Zeit hinweg mit anderen Frauen in einer ähnlichen Situation wünschst und dich auf Impulse, Resonanz und Unterstützung freust.

Vorgehen

Wir arbeiten im Gespräch, szenisch-kreativ und in der Natur. Damit kann auch das zur Sprache kommen, was Worte alleine nicht zur Sprache bringen können: Berufliche Situationen werden, drinnen wie draußen, in Bewegung, in Aufstellungen, mit Symbolen und in Naturgängen untersucht. Das eröffnet dir neue Sichtweisen.

Ich freue mich über dein Interesse, auf deine Nachfragen und wenn du dich anmelden möchtest.

Lichte Grüße
Silja



Dr. Silja Schoett • www.silja-schoett.de • schreiben@silja-schoett.de

Organisatorisches

- Termine:**
1. Montag, 03. Mai 2021, 9.00 bis 12.30 Uhr (inkl. Pause)
 2. Montag, 17. Mai 2021, 9.00 bis 12.30 Uhr (inkl. Pause)
 3. Montag, 14. Juni 2021, 9.00 bis 12.30 Uhr (inkl. Pause)

Die drei Einzeltermine bauen aufeinander auf. Deine verbindliche Anmeldung für das Terminpaket schafft Kontinuität und einen vertrauensvollen Rahmen für unseren gemeinsamen Sommer.

Ort: Wir treffen uns zu allen drei Terminen virtuell über Zoom.

Du musst nicht im Grünen wohnen, um teilnehmen zu können. Auch inmitten der Stadt kann ein Gang nach draußen vor die Haustür als Naturgang gestaltet werden.

Kosten: Je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 200 und 300 € für alle drei Treffen zusammen. Für die Summe zwischen 200 € und 300 € ist eine Einmalzahlung zum 01. Mai 2021 oder eine Ratenzahlung in zwei Raten zum 01. Mai 2021 und 01. Juni 2021 möglich. Bitte vermerke deine Zahlungsweise bei der Anmeldung.

Anmeldung: Bitte melde dich verbindlich bis **Freitag, 30. April 2021 um 08.00 Uhr** unter schreiben@silja-schoett.de an.

Coachin: Dr. Silja Schoett, Dozentin, Supervisorin/Coach (DGSv), Psychodrama Praktikerin (DFP) und naturzyklische Lebens- und Prozessbegleiterin (in Ausbildung). Arbeitsschwerpunkte Hochschule, Schule und existenzielle Themen sowie Rhythmen in der Natur - Rhythmen in Arbeit und Beruf. Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Lehramtsbildung für das Unterrichtsfach Deutsch.

Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren möchtest, besuche gerne meine Webseite www.silja-schoett.de.

Literatur

- Gundert, Sabrina (2020): Orchester der Liebe. Wie wir Vertrauen ins Leben entwickeln. Engerwitzdorf: Freya.
Kaiser, Martina (2018): Der Jahreskreis. Den Rhythmus der Natur als unsere Kraftquelle nutzen. 9. Aufl. Freiburg i. B.: Aurum.
Seghezzi, Ursula (2019): Kompass des Lebens. Eine Reise durch die menschliche Natur. 3. Aufl. van Eck.

Literatur - Bilderbücher

- Alemagna, Beatrice (2018): Ein grosser Tag, an dem fast nichts passierte. Weinheim: Beltz & Gelberg.
Rilke, Rainer Maria; Nüsch, Julia (2018): Der Panther. Berlin: Kindermann.
Roher, Michael (2016): Der Fluss. Wien: Jungbrunnen.