

Bildungsprogramm

**Führung
Persönlichkeit
Heitere Gelassenheit**

**Ausbildung «Kompassbegleiter-/in»
Impulsveranstaltungen**

Herzlich willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser

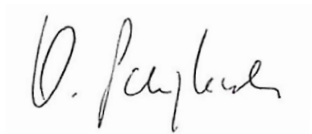
Leben ist Bewegung, ist stete Veränderung. Unsere Freiheit besteht darin, Wandel zu gestalten. Dazu brauchen wir Halt, Beweglichkeit und Richtung. Gelungene Veränderungen fördern Vitalität und Lebensfreude, bei uns selbst und den Menschen in unserer privaten oder beruflichen Umgebung.

Bei uns lernen Sie, Wandel lebensfördernd für sich und andere zu gestalten

- Wir ermutigen Menschen aus dem beruflichen und privaten Kontext, den Herausforderungen und Möglichkeiten, die Veränderungen mit sich bringen, zustimmend gegenüber zu treten.
- Wir fördern Gelassenheit und Humor.
- Wir halten an, sich neue Vorstellungs- und Erfahrungsräume zu erschliessen.
- Wir befähigen, achtsam, präsent und entschieden zu sprechen und zu handeln.
- Wir befähigen, andere in Veränderungsprozessen kompetent zu begleiten.

Persönlich, engagiert und fundiert bilden wir Sie weiter

Herzlichst
Karin Schüpbach, Geschäftsleiterin



Karin Schüpbach

dipl. Psychologin & Organisationspsychologin FH/SBAP.
Organisationsberaterin, Ausbilderin, Coach & Mediatorin

Gesamtprogramm

Seminare			Lehrgang
Führung	Führen durch Präsenz	2½ Tage	Kompassbegleiter/-in Persönlichkeits- & Beratungstraining
	Change Management	1 Tag	
	Coaching-Kompetenz	2x 2½ Tage	
	Best Practice	3 Halbtage	
Persönlichkeit	Standortbestimmung	½ Tag + 2½ Tage + follow up	Zusammenhängende Ausbildung Abschluss mit Zertifikat
	Persönlichkeits-Kompetenz	3x 2½ Tage	
	Kommunikations-Kompetenz	2½ Tage	
Heitere Gelassenheit	Vom Wandel	1 Tag	Persönlichkeits-, Coaching- und Praxiskompetenzen Spiritualität
	Licht und Schatten	1 + 2½ Tage	
	Achtsamkeit und Meditation	fortlaufende Kurse & Meditation	
	Bewegung mit Yoga	wöchentliche Kurszeiten	
Impulsveranstaltungen zu ausgewählten Themen in den Bereichen Führung Persönlichkeit Heitere Gelassenheit		<i>Montags 14 – 17 Uhr</i>	20 Ausbildungstage Lerngruppe, Praxisarbeit, Supervision

Inhaltsverzeichnis

Führung	6
Führen durch Präsenz	7
Change Management	8
Coaching-Kompetenz	9
Best Practice	11
<hr/> Persönlichkeit	12
Auszeit mit Kraft berufliche und persönliche Standortbestimmung	13
Persönlichkeits-Kompetenz	14
Kommunikations-Kompetenz	15
<hr/> Heitere Gelassenheit	16
Vom Wandel	17
Verbundenheit - zwischen Licht und Schatten	18
Achtsamkeit und Meditation	19
Bewegung mit Yoga	21
<hr/> Impulsveranstaltungen	22
Montags-Impulse	23
<hr/> Kompassbegleiter/-in	24
Wozu einen Kompass?	26
Allgemeine Informationen	27
«Kompasskompetenzen»	27
Ausbildungsmodulare	29
Einstiegsmodalitäten	30
<hr/> institut delosis	31
Leitgedanken	31
Nutzung der Bildungsangebote (AGNB)	33
Anmeldung	33
Kosten (siehe *Kurskostenmodell S. 34)	34
<hr/> Beratungsangebote	35

Führung

**«Führen heisst vor allem
Leben in den Menschen wecken»**

Anselm Grün

Führen durch Präsenz

«Stärken Sie Ihre persönliche Präsenz für kreatives und entschiedenes Führungshandeln.»

Die Strahl- und Ausdruckskraft einer Führungsperson – ihre persönliche Präsenz – durchdringt sämtliches Führungshandeln und wirkt weit über angewandtes Führungswissen hinaus. Persönliche Präsenz als Metakompetenz in der Führung bedeutet, gelassen, gegenwärtig, achtsam und gezielt Führungstechniken anzuwenden, sich und andere durch tägliche Herausforderungen und unternehmerischen Wandel zu führen.

Seminar, 2 ½ Tage

Intensivtraining für erfahrene Führungskräfte

Ziele, Inhalt & Methode

Praxisorientiertes Intensivseminar für Führungskräfte, die ihre persönliche Präsenz entwickeln und festigen sowie ihre eigene Wirksamkeit und Zufriedenheit stärken wollen. Sie erhalten praktische und theoretische Anregungen, Raum für Austausch, Reflexion, Bewegung und Stille.

- Vertiefte Auseinandersetzung mit Sinn, Herausforderung und Bereicherung des Führens anhand verschiedener Führungsverständnisse / Führen als Ermächtigung
- Sich dem eigenen Führungscredo nähern und diesem Ausdruck verleihen
- Einführung in das Konzept von Präsenz und Achtsamkeit im Allgemeinen und speziell für Führungspersonen
- Sich selber auf der Spur bleiben, erfahren, wo die persönliche Präsenz stark ist und wo sie verloren geht
- Einen Übungsweg kennenlernen zur Entwicklung von Gelassenheit, Kraft und Beweglichkeit im Umgang mit mentalen, emotionalen und physischen Vorgängen, generell und bezogen auf Führung
- Konkrete Führungssituationen achtsam, stabil und beweglich gestalten
- Bedürfnisorientierte Behandlung von Führungsfragen

Kursleitung: Karin Schüpbach

Kosten: je nach Finanzkraft* CHF 1'280 / 1'450 / 1'670
zzgl. Unterkunft (2 Nächte EZ / VP)

Daten: Siehe Kurskalender oder delosis.ch

Zeiten: Do 08.30 – Sa 11.30 Uhr

Ort: Hotel im Mittelland oder Südschwarzwald D

Change Management

«Lernen Sie das Wesen von betrieblichem Wandel kennen und gestalten.»

Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Bedingungen sowie vorausschauende Entwicklung sind zentrale Erfolgsfaktoren für das Unternehmen. Um die damit verbundenen Herausforderungen konstruktiv und nachhaltig zu gestalten, brauchen besonders Führungskräfte Neugier, Gestaltungswillen und Wissen über das Wesen und Steuerungsmöglichkeiten von Change-Prozessen.

Seminar, 1 Tag

Für Führungskräfte und Interessierte

Ziele, Inhalt & Methode

Praxisnaher Tagesworkshop für Führungspersonen, die «Change» aktiv gestalten, dabei Chancen nutzen, Schranken überwinden, aber auch Grenzen respektieren wollen. Sie erhalten Inputs, Raum für Austausch und die Reflexion von eigenen Praxisfragen.

- Einführung in unterschiedliche Change-Management Ansätze
- Typische Phasen und Verhaltensmuster in Veränderungsprozessen erkennen
- Übersicht wichtiger „Tools“ im Change-Management
- Auseinandersetzung mit Haltung und Verhalten als Führungskraft
- Behandlung von Fragen aus Ihrer Praxis

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft* CHF 665 / 750 / 860 inkl. kleine Mittagsverpflegung
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Jeweils	09.15 – 16.30 Uhr
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Coaching-Kompetenz

«Professionalisieren Sie Ihre Coachingfähigkeiten.
Fühlen Sie sich ermutigt, Menschen in Ihrer Umgebung
kompetent zu (beg-)leiten.»

Menschen im ganz normalen Alltag fachkundig zu (beg-)leiten bedeutet, sich seiner Rolle bewusst zu sein und dabei präsent, zielfokussiert und abgegrenzt Gespräche zu führen resp. zu schweigen. Und es bedeutet, aus der eigenen Mitte heraus kreative, die Selbstverantwortlichkeit fördernde Impulse zu setzen.

Seminarreihe in drei Teilen (6 Tage)

Für Führungskräfte und Interessierte

Ziele, Inhalt & Methode

Sie lernen die Grundlagen der Kommunikation und Beratung sowie Vorgehensweisen für alltagstaugliche Begleitgespräche kennen und anwenden. In einem aufbauenden, praxisorientierten Lernklima werden Sie befähigt, im guten Selbstkontakt mitfühlend und abgegrenzt andere in Veränderungsprozessen entschieden und ermutigend zu begleiten.

- **Kommunikationskompetenz** (2½ Tage) Sie lernen die Grundlagen der Kommunikation, Ihre kommunikative Wirkungskraft sowie Instrumente konstruktiver Kommunikation kennen. (Dieses Modul kann einzeln belegt werden. Siehe dazu «Kommunikationskompetenz», S.15.)
- **Die Kunst des (Nicht-)Helfens** (2½ Tage) Sie erweitern Ihre Coachingfähigkeiten durch die konstruktive, ziel-, lösungsorientierte und rollenbewusste Gesprächsführung sowie die Pflege eines ausgewogenen Selbstkontaktes.
- **Mediative Kompetenz** (1 Tag) Sie lernen nach den Regeln der Mediation zwischen Akteuren ermöglichend zu vermitteln.

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft* CHF 2'480 / 2'810 / 3'240 zzgl. Unterkunft (4 Übernachtungen / EZ / VP)
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	jeweils Fr 10.00 – So 11.30 Uhr / Fr 09.15 – 16.30 Uhr
Ort:	Seminarhotel im Mittelland oder Südschwarzwald/D und Atelier Delosis, Trimbach



**Gerne entwickeln wir für Sie
oder Ihre Organisation
massgeschneiderte Bildungsangebote.**

Best Practice

«Aus der Praxis für die Praxis: Reflektieren Sie Führungsfragen unter fachkundiger Leitung, erweitern Sie Ihre Perspektiven, finden Sie neue Antworten, Ermutigung und Bestätigung.»

Ob Sie erfahren oder neu in der Führungstätigkeit sind: um wohl dosiert, mit Weitblick und der nötigen Portion Zufriedenheit leiten zu können, brauchen Sie immer wieder einen klaren Kopf und eine ausgewogene emotionale Bezogenheit zu Menschen und Aufgaben. Der geleitete, ziel- und lösungsorientierte Erfahrungsaustausch unter Führungskräften ist dazu ein äusserst wertvolles Instrument.

Praxisberatungsmodule (3 Halbtage)

Für Führungskräfte

Ziele, Inhalt & Methode

Als Teilnehmer/-in nehmen Sie verschiedene Rollen ein.

- **Als Themengeber/-in** bringen Sie ein konkretes Anliegen aus Ihrer Führungspraxis in die Gruppe ein. Je nach Ihrem Anliegen erfahren Sie Klärung, gewinnen neue Einsichten und Perspektiven, erhalten Bestätigung, konkrete Veränderungsimpulse und Handlungsmöglichkeiten.
- **Als beratendes Gruppenmitglied** partizipieren Sie aktiv bei der Bearbeitung der Führungsfrage des/der Themengebers/-in, machen dabei selber bereichernde Erfahrungen, gewinnen persönliche Erkenntnisse, stärken Ihr Wahrnehmungsvermögen und Ihr Verständnis für unternehmenswirksame Dynamiken.

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft* CHF 840 / 945 / 1'080
Daten:	Erster Termin siehe Kurskalender oder delosis.ch Folgetermine nach Vereinbarung
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Persönlichkeit

**«Mögen hätte ich schon wollen,
aber dürfen habe ich mich nicht getraut.»**

Karl Valentin

Auszeit mit Kraft

Berufliche und persönliche Standortbestimmung

«Zeit für sich und mit anderen. Im Austausch, in der Stille und in der Natur Kraft tanken und erfahren. Tiefe und Leichtigkeit erleben, sich selbst auf der Spur bleiben.»

Wenn der Wind des Wandels weht, brauchen wir Halt und Beweglichkeit zugleich. Manchmal müssen wir zuerst innehalten, damit wir wieder vertrauensvoll und lebensfreudig im Kräftespiel des Lebens verweilen und ermutigt die eigenen, ev. neuen Wege gehen können. Dazu brauchen wir «Kompasskompetenzen» (siehe S. 25) zentrale Fähigkeiten, die uns im Lärm des Alltags Gelassenheit, Humor und den Blick für das Wesentliche bewahren lassen.

Impulsmorgen ½ Tag und Seminar 2 ½ Tage, follow-up nach Absprache

Für Interessierte

Ziele, Inhalte und Methode

Sie wollen etwas für sich tun. Innehalten, Kraft tanken, ermutigt nächste Schritte tun. Sich selbst auf der Spur bleiben und in einem kreativen, abwechslungsreichen Rahmen Ihren Herzensanliegen Kraft verleihen. Reden, schweigen, Anregung, Reflexion, gehen, tanzen, entspannen, gestalten und Zeit haben, sich folgenden Fragen zu öffnen:

- Wohin gehen meine Kräfte? Wo und wie bin ich unterwegs?
- Wer und wie viele bin ich?
- Worauf kann ich bauen? Was begrenzt mich?
- Woraus schöpfe ich? Wonach strebe ich?
- Was sind meine nächsten Schritte?

Das Seminar gilt als Einstieg zum Persönlichkeits- und Beratungstraining «Kompassbegleiter-/in» (S. 24).

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	nach Finanzkraft* CHF 810 / 915 / 1'050 zzgl. Unterkunft (2 Übernachtungen / VP)
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	jeweils Sa 09.15 – 13.30 Uhr / Fr. 13.30 – So 13.00 Uhr
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten und Seminarhotel im Mittelland oder Südschwarzwald D

Persönlichkeits-Kompetenz

«Lernen Sie sich in Ihrer Einzigartigkeit schätzen.»

In Veränderungsprozessen ist unsere Persönlichkeit besonders angesprochen. Was lange stabil erschien, kann plötzlich ins Wanken geraten. Sehr oft suchen Menschen dann Stabilität im Aussen. Halt und Beweglichkeit finden wir jedoch vorrangig in uns selbst.

Seminarreihe in drei Teilen (3 x 2½ Tage)

Für Interessierte, auch Führungskräfte.

Ziele, Inhalt & Methode

Sich selber auf die Spur kommen, sich kennen lernen und bejahen. Den Selbstkontakt stärken und entwickeln, um gelassener und wirkungsvoller sich selber und andere durch turbulente Zeiten hindurch konstruktiv begleiten zu können.

- **Bilder** Werden Sie sich Ihrer Wahrnehmung und Denkweise, Ihrer Überzeugungen über sich selber, Ihrer Rollenvielfalt und Ihres Rollenverhaltens bewusst. Dabei erkennen Sie Ermöglichendes und Einschränkungendes und wer Sie durch alle Rollen hindurch sind.
- **Ressourcen und Grenzen** Sie werden sich Ihrer persönlichen Talente, Ressourcen und Begrenzungen bewusst, entwickeln neue Sichtweisen auf sich selbst und erlernen den achtsamen Umgang mit Ihren Möglichkeiten und Grenzen.
- **Muster und Prägungen** Gerade in Zeiten der Unsicherheit werden Prägungen besonders aktiviert – sie wirken ermöglichend, können aber auch blockieren. Schauen Sie zurück auf biografische Aspekte, die Sie zu der Person geformt haben, die Sie heute sind.

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft CHF 1'800 / 2'030 / 2'340 zzgl. Unterkunft (4 bis 6 Übernachtungen / VP)
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	jeweils Fr 10.00 bis So 11.30 Uhr
Ort:	Seminarhotel im Mittelland oder Südschwarzwald D und Atelier Delosis, Trimbach b. Olten

Kommunikations-Kompetenz

«Pflegen und steuern Sie Ihre kommunikative Wirkungskraft.»

Kommunikation ist, was wir sagen und was wir nicht sagen. Sie steht am Anfang und am Ende jedes sozialen Kontaktes, schafft zwischenmenschliche Verbindung, Abgrenzung und Trennung. Klare, mitfühlende Kommunikation baut auf innerer Klarheit, schafft Verbundenheit mit sich selbst und in der Gemeinschaft oder im Team. Sie ist das zentrale Instrument im Gestalten von Veränderungen. Als Teilnehmende reflektieren Sie Ihr eigenes Kommunikationsverhalten, erhalten Feedbacks auf Ihre Wirkung und lernen Instrumente konstruktiver Kommunikation kennen.

Seminar, 2 ½ Tage

Für Interessierte, auch Führungskräfte

Ziele, Inhalt und Methode

Sie reflektieren Ihr eigenes Kommunikationsverhalten, erhalten Feedbacks auf Ihre Wirkung und lernen Instrumente konstruktiver Kommunikation kennen. Sie erhalten theoretische Inputs, viel Übungsraum in einem spielerisch-aufbauenden Lernklima.

- Grundlagen der Kommunikation kennen lernen
- Faktoren ge- resp. misslingender Kommunikation
- Kommunikationstechniken kennen und anwenden

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft* CHF 1'280 / 1'450 / 1'670 zzgl. Unterkunft (2 Übernachtungen/ EZ/VP)
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	Fr 10.00 bis So 11.30 Uhr
Ort:	Seminarhotel im Mittelland oder Südschwarzwald D

Heitere Gelassenheit

**«Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht
freue, regnet es auch.»**

Karl Valentin

Vom Wandel

«Lernen Sie das Wesen von Wandel kennen und schätzen.»

Wir können uns dem Werden und Vergehen der Dinge nicht entziehen. Wir können diese Bewegungen jedoch mitgestalten, uns dabei neue Erfahrungsräume erschliessen sowie tiefe Einsichten in Lebensrealitäten erlangen. Das bedeutet, neugierig und mit staunendem Blick Veränderungen zu begegnen und stets den besten Weg für uns selber und unsere Umgebung zu finden, dabei Chancen zu nutzen, Schranken zu überwinden und Grenzen zu respektieren.

Seminar, 1 Tag

Für Interessierte

Ziele, Inhalt & Methode

Sie nehmen Einblick in das Wesen und die Bedeutung von Veränderungsprozessen in allen Phänomenen des Daseins. Im Fokus stehen dabei menschliches Verhalten und Erleben sowie spirituelle Dimensionen, entlang der Frage, was Menschen durch Veränderungen hindurchträgt. Sie erhalten Anregungen zur Selbstreflexion, Raum für Austausch und Stille.

- Veränderungsprozesse auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Daseins erkennen
- Typische Phasen und Verhaltensmuster in Veränderungsprozessen erkennen
- Individuelle Zugänge zum Tiefenverständnis von Wandel
- Halt im Prozess des Werdens und Vergehens

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft CHF 465 / 520 / 600 inkl. kleine Mittagsverpflegung
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	09.15 – 16.30 Uhr
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Verbundenheit – zwischen Licht und Schatten

«Erforschen und stärken Sie Ihr Verbunden-Sein mit sich, in der Gemeinschaft und in Ihrer Spiritualität.»

Viel Leiden, viele kreative, aber auch unheilsame Kompensationshandlungen stehen im Zusammenhang mit der menschlichen Erfahrung des sich «Getrennt-Fühlens»: von sich, von Menschen, von der Welt. Standhaftigkeit in Veränderungen bei sich oder in der mitfühlenden, klaren Begleitung anderer erwächst aus einem starken Verbundenheitsgefühl. Sie äussert sich im wohlwollenden Kontakt mit sich selbst, in einer vertrauensvollen Anbindung an die allgegenwärtige Lebensquelle, darin, sich eingebunden zu fühlen in einer Gemeinschaft sowie in der Vernetzung mit anderen Menschen.

Seminarreihe in zwei Teilen (2 ½ + 1 Tag)

Für Interessierte

Ziele, Inhalt & Methode

Sie erkennen Ihre Anbindungen, stärken Ihr Verbundensein und erlernen das wohlwollende Akzeptieren des Getrennt-Seins als Bestandteil des menschlichen Daseins.

- **Verbundenheit** (2½ Tage) Sie erforschen Ihre Geschichten und Bewältigungsformen mit «Verbundenheit und Getrenntsein», untersuchen Ihre Beziehungslandschaften und Lebensgemeinschaften auf Kraftquellen, grundlegende Bedürfnisse und Grenzen hin und stärken Ihren achtsamen Selbstkontakt.
- **«es weihnachtet sehr»** (1 Tag) Im Spiegel der Natur, der Seminar-gemeinschaft und von Übungsanlagen erkunden und stärken Sie Ihre persönliche «religio» (lat. Rückbindung) resp. Ihre metaphysisch-spirituelle Anbindung.

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je nach Finanzkraft CHF 730 / 810 / 900
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Termine:	Fr 10.00 – So 11.30 Uhr / Sa 13.15 – 21.30 Uhr
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Achtsamkeit und Meditation

«Das Wunder des Lebens in all seinen angenehmen und unangenehmen Erscheinungsformen wahrnehmen und es mit einem Lächeln bejahen.»

Stärken Sie Ihre Heiterkeit und Gelassenheit. Halten Sie Hektik und Stress entgegen und freuen Sie sich am Leben, wie es gerade ist. Auf den Grundlagen der Zen-Meditation, der Ausdrucksarbeit sowie der Achtsamkeitspraxis nach dem Konzept des MBSR lade ich Sie ein - in der Stille, in der Bewegung, im Dialog und im Feiern - Ihre Achtsamkeitspraxis in der Gemeinschaft zu teilen und zu stärken.

- Für Interessierte, die ihre Achtsamkeit im Alltag stärken, der Hektik des Alltags entgegenhalten und Stress reduzieren wollen.
- Für Geübte, die sich in der Achtsamkeits- und Zazen- Praxis vertiefen wollen und eine Anbindung suchen, um ihren jeweils eigenen Übungsweg im Alltag zu unterstützen.
- Vorkenntnisse sind keine nötig. Wenn Ihnen Meditation im Allgemeinen und Sitzmeditation (Zazen) im Speziellen unbekannt sind, nehmen Sie vorgängig Kontakt mit mir auf.

Kurs in Achtsamkeit (4x 2¼ Std.)

Einführung in die Achtsamkeitspraxis (Geist, Seele, Körper, Reden), in diverse Meditations- und Zentrierungsformen: Leib- und Stimmarbeit, Bewegung, Erdungsübungen, Sitz- und Gehmeditation (Zazen/Kinhin).

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	CHF 250
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	jeweils Samstag 09.15 – 11.30 Uhr
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Offener Meditationskreis

- Dienstag 20.00 – 21.45 Uhr
Kurzimpuls. Zazen und Kinhin (Meditationseinheit).
Verabschiedung in Stille.
- Samstag 06.30 – 08.00 Uhr
Ankommen in Stille. Zazen & Kinhin (Meditationseinheit).
Körperübungen. Tee. Anschliessend besteht teilweise die
Möglichkeit für eine Yogalektion.

Kursleitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	Beitrag nach Ermessen
Daten:	Siehe www.delosis.ch
Anmeldung:	per SMS / Telefon bis Vortag 18.00 Uhr unter 079 471 05 96
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Bewegung mit Yoga

«Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.»

Teresa von Ávila

Im Chi Yoga werden die einzelnen Posen mit wellen- und spiralförmigen Bewegungen miteinander verbunden. Die Wirbelsäule ist dabei das zentrale Element. Im Einklang mit der bewussten Atmung fördert Chi Yoga Kraft und Beweglichkeit sowie Entspannung und Ruhe. Chi Yoga Dance ist eine wunderbare Verbindung von Yoga, Tai-Chi und Tanz.

- Montags-Lektionen (fortlaufender Kurs)
- Samstags-Lektionen (Einzelkurse)

Kursleitung:	Marianne Tanner, Chi Yoga Lehrerin
Daten/Termine:	Nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Information, Anmeldung und Kostenregelung
direkt bei der Kursleiterin 079 277 03 01

Impulsveranstaltungen

«Kurz und bündig»

Montags-Impulse

«Kurz und bündig»

In den abwechslungsreichen, praxisnah gestalteten Workshops erhalten Sie Einblick in zentrale Themenfelder rund um «Wandel». Die Workshops sind geeignet als Refresher, als Wissens- oder Erfahrungsimpuls oder um das Institut delosis und die Kursleitenden kennen zu lernen.

Workshop (1/2 Tag)

Für alle Interessierten.

Themen und Inhalte

- **Führung** Grundlagen. Zwischen «Haltung und Verhalten».
- **Kommunikation** Gesprächsführung.
Von der «Wahrnehmung bis zur Wirkung».
- **Konfliktmanagement** Grundlagen.
Von der «Ursache bis zur Lösung».

Weitere Themen nach Ansage (siehe delosis.ch).

Einzel buchbar

Leitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	je CHF 390
Daten:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch
Zeiten:	jeweils Mo 13.30 bis 17.00 Uhr
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten

Kompassbegleiter/-in

Persönlichkeits- und Beratungstraining für Halt, Beweglichkeit
und Lebensfreude im Wandel

**«Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen
Schutzmauern, die anderen Windmühlen.»**

Chin. Sprichwort

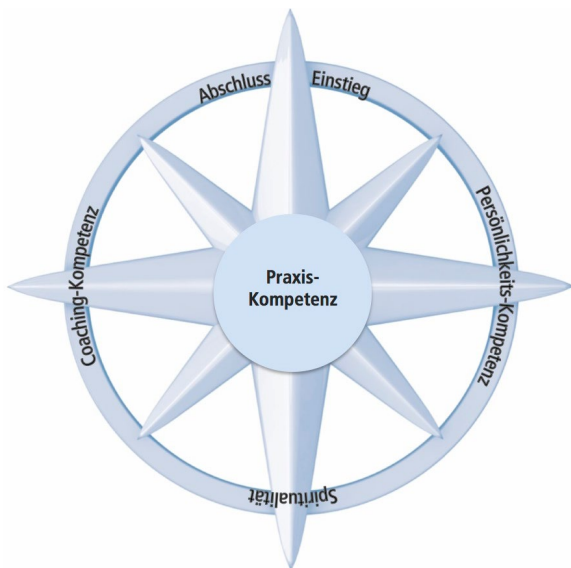
Kompassbegleiter/-in

Ein lebendiger Weg, sich und anderen im Wandel
«Kompass» zu sein.

Für Menschen, die private und berufliche Herausforderungen und Veränderungen fachkundig für sich und mit anderen gestalten wollen.
20 Ausbildungstage mit Zertifikat «Kompassbegleiter/-in».

Inhaltsverzeichnis

- Wozu einen Kompass?
- Allgemeine Informationen
 - Ziele
 - «Kompasskompetenzen»
 - Aufbau
 - Adressaten
 - Methode
 - Detailprogramm bestellen
 - Leitung, Kosten, Termine, Ort
- Ausbildungsmodule
- Einstiegsmodalitäten



Wozu einen Kompass?

Leben ist Bewegung, ist Veränderung.

gerade jetzt kräftig zustimmen

Unsere Freiheit besteht darin, Wandel zu gestalten.

mutig neue Vorstellungs- und Erfahrungsräume erschliessen

Gelungene Veränderungen fördern Vitalität und Lebensfreude.

gelassen, mit Humor neuen Herausforderung entgegen gehen

Im Wandel brauchen wir Halt, Beweglichkeit, Richtung. . .

achtsam, präsent und entschieden konkrete Schritte tun

...und einen Kompass in der Tasche.

sich und andere begleiten

Im Wandel auf- und abbauender Kräfte bringt das Leben beruflich und privat viel Freude – aber auch immer wieder Begrenzungen oder Herausforderungen. Je nachdem fühlen wir uns mit dem Leben verbunden und dankbar – oder aber wir fühlen uns empfindlich getrennt vom «Lebensnerv» und sehen gerade nicht weiter. Der Wunsch nach Klarheit, Lösung, Entspannung, Verbundenheit und Liebe wird dann zur Triebfeder für Veränderungen. Neue Wege und Chancen eröffnen sich, unser Leben wird aufs Neue bereichert - wenn wir uns bereitwillig darauf einlassen. Sich trotz aller Lebensstürme und Windböen aufgehoben zu fühlen und dabei Gelassenheit und Humor zu bewahren, ist keine Selbstverständlichkeit. Vielmehr ist dies eine lebenslange Aufgabe, die der Aufmerksamkeit und Pflege sowie der mitfühlenden Unterstützung Anderer bedarf. Nicht nur sogenannte professionell Helfende begleiten Menschen in Veränderungen oder in anspruchsvollen Lebenssituationen. Wir alle tun das täglich in der Begegnung und Begleitung von Menschen zu Hause, am Arbeitsplatz, im Verein oder beispielsweise bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Das Ausbildungsangebot «Kompassbegleiter/-in» bietet einerseits einen lebensbejahenden Raum, der Sie in Ihrer persönlichen Präsenz, in Ihrem Unterwegssein und in Ihrer Verbundenheit mit sich und anderen Menschen stärkt. Andererseits erhalten Sie Anleitungen, wie Sie gestärkt aus Ihrer Mitte anderen Menschen und Situationen des normalen Alltags fachkundig begegnen und sie begleiten können.

Allgemeine Informationen

Ziele

Die Ausbildung stärkt Ihre persönliche Präsenz und befähigt Sie, anderen Menschen aus dem beruflichen oder privaten Alltag achtsam zu begegnen und sie in Wandlungsprozessen zu begleiten. Der Lehrgang fördert den lebensfreundlichen Umgang mit Veränderungen, vermittelt «Kompasskompetenzen» und stärkt Ihren Selbstkontakt, als Ausgangspunkt für die eigene bewusste und sinnerfüllte Lebensgestaltung und allen Handelns.

Die sieben «Kompasskompetenzen»

Achtsamkeit

Absichtsloses Wahrnehmen von geistigen, psychischen und physischen Prozessen

Bewusstsein

Verstehendes Erkennen und bejahendes Annehmen dessen, was sich zeigt und was uns bewegt

Gelassene Beharrlichkeit

Aus Entschiedenheit und wohlwollender Selbstverpflichtung Kraft schöpfen

Präsenz

Gegenwärtig, standfest und beweglich Da-Sein

Ausdruckskraft

Sich selbstverantwortlich zum Ausdruck bringen

Kommunikation

In Verbundenheit mit sich und anderen angemessene Worte finden

Begleitung

Einfühlsam, klar und abgegrenzt andere Menschen (an)leiten und begleiten

Aufbau

Die Ausbildung umfasst folgende Bereiche, kann nach Absprache in Etappen absolviert werden und schliesst mit dem Zertifikat «Kompassbegleiter/-in» ab.

- **Einstieg** Motivationscheck – «Was möchte ich?»
- **Persönlichkeits-Kompetenz** Sich auf der Spur bleiben – «Wer bin ich?»
- **Spiritualität** Heimat finden – «Was trennt mich – was verbindet mich?»
- **Coaching-Kompetenz** Wirkungsvoll beraten – «Wie kommuniziere und begleite ich?»
- **Praxis-Kompetenz** Erfahrungen sammeln – «Was ist meine Professionalität?»
- **Abschluss** Ankern und feiern – «Nächste Schritte wagen»

Adressaten

Die Ausbildung eignet sich für Menschen aus beruflichen und privaten Kontexten und in unterschiedlichen Rollen (Partner/-in, Elternteil, Führungsperson, Mitarbeiter/-in, Lehrperson, Politiker/-in, Unternehmer/-in, Vorstandsmitglied etc.). Interessierte suchen eine kompakte, praxisorientierte Ausbildung, die Sie persönlich berührt und anregt.

Methode

Die Ausbildung teilt sich in Präsenzzeiten und Selbsttätigkeit und baut auf vier Methodenformen: der Achtsamkeitspraxis (MBSR, Zen), der Vermittlung und Aneignung von Hintergrundwissen und Methoden, dem Erfahrungslernen (Übungen, Lerngruppentätigkeit, Supervision) und einem Praxisprojekt.

Detailprogramm bestellen

- unter kontakt@delosis.ch
- mit beiliegender Antwortkarte

Kursleitung:	Karin Schüpbach und Co-Leitende nach Ansage
Umfang:	20 Ausbildungstage, Lerngruppentätigkeit, Praxisarbeit, Supervision
Termine:	siehe Terminblatt unter delosis.ch
Kosten:	je nach Finanzkraft* 5'100 / 5'730 / 6'570 zzgl. Einstiegsmodul (Seminar oder Impulsveranstaltung, Vorgespräch) und Unterkunft Seminarhotel (10 bis 12 Übernachtungen / VP)
Ort:	Atelier delosis, Trimbach b. Olten und Seminarhotel Mittelland oder Südschwarzwald D

Ausbildungsmodule

Einstieg *Motivationscheck – «was möchte ich?»*

Ziel: Ausbildungsvereinbarung. Wahlweise:

Seminar «Auszeit mit Kraft» oder

Informationsveranstaltung (2 Std.) und individuelles **Vorgespräch**.

Siehe Einstiegsmodalitäten S. 29.

Persönlichkeits-Kompetenz *Sich auf der Spur bleiben – «Wer bin ich?»*

Ziel: Sich in der Einzigartigkeit schätzen lernen, Selbstkontakt stärken

Bilder (2½ Tage) Selbsterkenntnis, Rollenvielfalt und Rollenverhalten

Ressourcen und Grenzen (2½ Tage) Möglichkeiten und Begrenzungen

Muster und Prägungen (2½ Tage) Biografische Anteile

Spiritualität *Heimat finden – «Was trennt mich – was verbindet mich?»*

Ziel: Verbundenheit in allen Lebensbezügen stärken

Vom Wandel (1 Tag) Wesen von Wandel kennen und gestalten

Verbundenheit (2½ Tage) Wesen & Umgang mit Verbundenheit und Getrenntsein

«es weihnachtet» (1 Tag) Persönliche «Religio» (Rückbindung)

Coaching-Kompetenz *Wirkungsvoll beraten – «Wie kommuniziere und begleite ich?»*

Ziel: Menschen kompetent begleiten

Kommunikations-Kompetenz (2½ Tage) Kommunikative Wirkungskraft

Kunst des (Nicht-)Helfens (2½ Tage) Rollenbewusst, konstruktiv Gespräche führen

Mediative-Kompetenz (1 Tag) Vermitteln im Konflikt

Praxis-Kompetenz *Erfahrungen sammeln – «Was ist meine Professionalität?»*

Ziel: Verankerung der Professionalität als Beratende im Wandel

Praxisarbeit Erfahrungsbasiertes Leitbild erstellen, Realisierung planen

Lerngruppentätigkeit (4 Halbtage) Erfahrungsaustausch und Stoffvertiefung

Supervision (4 Sitzungen) Qualifizierte Einzelexflexion von Praxiserfahrungen

Abschluss *Ankern und feiern – «Nächste Schritte wagen»*

Ziel: Selbstverbindlichkeit stärken, Ausbildungsweg würdigen

Ankommen & aufbrechen (1½ Tage) Präsentationen, Abschluss, Zertifizierung

Einstiegsmodalitäten

«Prüfen Sie Ihre Motivation und die Ausbildung «Kompassbegleiter/-in.»

Die Ausbildung baut auf Selbsterfahrung und der Vermittlung von Wissen und Techniken zur Entwicklung von «Kompasskompetenzen» (S. 27). Voraussetzung für den Lehrgang ist Ihre Motivation und Ihre Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Entwicklungsweg einzulassen. Sie verfügen über eine solide psychische Verfassung, die Ausbildung ersetzt keine Psychotherapie.

Zugangsmöglichkeiten

Für die Aufnahme in den Lehrgang stehen Ihnen wahlweise nachfolgende Zugangsmöglichkeiten offen. Weitere Einstiegsformen sind nach Absprache möglich.

«**Auszeit mit Kraft**» – Berufliche und persönliche Standortbestimmung
Besuch des gleichnamigen Seminars (3 Tage) und individuelles Vorgespräch mit der Lehrgangleitung. Detailinformationen siehe Seite 13

Impulsveranstaltung plus Vorgespräch

Information zur Ausbildung und Klärung der Motivationslage.

Leitung:	Karin Schüpbach
Kosten:	Seminar «Auszeit mit Kraft»: siehe S. 13 Impulsveranstaltung CHF 200
Termine:	Siehe Kurskalender oder delosis.ch Individuelles Vorgespräch nach terminlicher Absprache
Ort:	Seminar „Auszeit mit Kraft“: siehe S. 13 Impulsveranstaltung: Atelier delosis, Trimbach b. Olten

institut delosis

Leitgedanken

Leben ist Bewegung, ist Veränderung

- Das Beständige ist der Wandel (nach Heraklit) sowohl für Individuen wie auch für Organisationen. Nicht immer sind Veränderungen Folge eigener Entwicklungsimpulse. Oft ist es unsere Umgebung oder das Schicksal, die eine Veränderung anregen oder Anpassung verlangen.
- Wir verstehen das Leben mit all seinen Facetten als Lern- und Erfahrungsweg. Dieser bringt uns persönlich und als Menschen in einer Organisation Freude und Leid mit neuen Möglichkeiten und Begrenzungen. Das regt Entwicklung in die Breite oder in die Tiefe an.

Unsere Freiheit besteht darin, Wandel zu gestalten

- In diesem Kräftespiel sind wir eingeladen, den besten Weg für uns, den besten Weg für unsere Organisation und den besten Weg für unsere Umwelt zu finden, dabei Chancen zu nutzen und Grenzen zu respektieren.
- Gerade in Übergangszeiten ist es für Individuen und Organisationen von vitaler Bedeutung, über Halt und eine ausgleichende Beweglichkeit zu verfügen.

- Besonders prägen Menschen in leitenden und verantwortungsvollen Funktionen die Ausgestaltung von Veränderungen. Sie sind angehalten, ihre erweiterten Handlungsspielräume bewusst, überlegt und im Dienste der Organisation respektive der Gemeinschaft zu nutzen.
- Für jede Person, Organisation oder Gemeinschaft sehen die Wege anders aus.

Gelungene Veränderungen fördern und erhalten Vitalität

- Klarheit darüber, was ist und wohin man als nächstes will, vertrauensvolle Offenheit, Gestaltungsmotivation und konkretes Tun fördern den konstruktiven, friedvollen Umgang miteinander, Entfaltung, Wohlbefinden und Gesundheit von Menschen und Organisationen.
- Eine klare Mission, gemeinsam getragene Visionen und Werte verleihen Organisationen und Gemeinschaften in Veränderungen die nötige Stabilität, um Strategien, Strukturen und Prozesse aufeinander abzustimmen.
- Als Individuum ist es unterstützend, sich in bewegten Zeiten auf innere Leitsterne berufen zu können.
- Um in diesem Spiel der Kräfte standsicher und flexibel zu bleiben, Schwieriges auszuhalten, Handlungsspielräume auszuloten und mutig neue Schritte zu wagen, ist es hilfreich, sich streckenweise durch kompetente Personen begleiten zu lassen resp. sich grundlegende Kompetenzen anzueignen.

Bildung als Etappenbegleitung

- Wir verstehen Bildung als eine Etappenbegleitung auf dem Lern- und Entwicklungsweg Einzelner und von Organisationen.
- Unsere Lehrtätigkeit hat zum Ziel, Menschen anzuregen, Veränderungen kompetent und mit dem nötigen «Augenzwinkern» zu gestalten und zu (beg)leiten.
- Unser Wirken fusst auf Wissen, Erfahrung und der Offenheit für's Nicht-Wissen. Die «Kompasskompetenzen» leiten uns in Haltung und Verhalten.
- Sie suchen für sich persönlich oder für Mitarbeitende Ihrer Organisation kompetente Weiterbildung. Dabei möchten Sie Ihre Möglichkeiten erweitern, sich anregen und berühren lassen.
- Gerne bilden wir Sie weiter, mit Herzblut, persönlich, engagiert und fundiert.

Nutzung der Bildungsangebote (AGNB)

Zusammenarbeit

- Die Zusammenarbeit basiert auf gegenseitigem Vertrauen. Sämtliche Informationen behandeln wir respektvoll und vertraulich. Erfahrungen und Ergebnisse aus der Arbeit verwenden wir in anonymisierter Form für die eigene Qualitätssicherung sowie für didaktische oder publizistische Zwecke. Wir handeln nach bestem Wissen und Gewissen und verpflichten uns, qualitativ fundierte und sorgfältige Arbeit zu leisten.
- Die von uns erarbeiteten Bildungsunterlagen gehören uns. Unter Angabe der Quelle (Autorenschaft) können diese weiterverwendet werden.

Anmeldung/Abmeldung

- Anmeldungen sind verbindlich. Bei der Vergabe der Plätze gilt die Reihenfolge des Anmeldeeingangs. Nach Anmeldung erhalten Teilnehmende eine schriftliche Bestätigung mit weiteren Informationen sowie eine Rechnung (ausgenommen Meditationsangebote). Die Übernachtungskosten sind direkt dem entsprechenden Beherberger zu bezahlen.
- Gültigkeit haben die auf www.delosis.ch publizierten Daten und Preise. Die Teilnahmekosten sind nicht mehrwertsteuerpflichtig.
- Bei Abmeldung bleiben die Seminar- (und allfällige Übernachtungs-) kosten grundsätzlich geschuldet. Eine Ersatzperson kann jederzeit kostenfrei benannt werden. Können Bildungsangebote infolge mangelnder Teilnehmerzahl oder Ausfall der Kursleitung nicht durchgeführt werden, erhalten die Teilnehmenden umgehend Bescheid, und es werden nach Möglichkeit alternative Seminardaten angeboten. Ist die Teilnahme an einem Verschiebedatum nicht möglich, werden die bereits bezahlten Seminarkosten erstattet.
- Für die Absicherung von Übernachtungskosten empfehlen wir den Abschluss einer Annulationskostenversicherung.

Haftungsbestimmungen

- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme an Bildungsangeboten ist freiwillig, Teilnehmende tragen die volle Verantwortung für sich selbst. Die Kursangebote ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Anmeldung

- mit beiliegender Antwortkarte
- über www.delosis.ch/anmeldung

Kosten

Finanzkraft abhängiges Kurskostenmodell

Die Bedeutung von und der Umgang mit Geld ist für Menschen und Organisationen sehr unterschiedlich. Wir verdienen unterschiedlich viel Geld und geben es für Unterschiedliches aus. Manche sind Selbstzahlende, andere erhalten Kurse vom Betrieb bezahlt. Die Lebenshaltungskosten sind unterschiedlich. Manche verfügen über grosse, manche über gar keine Geldreserven. Die einen wählen Teilzeitarbeit, andere können nicht anders. Diesen Gegebenheiten und Selbstverständnissen möchten wir mit einem Kursgeldmodell Rechnung tragen, das die Finanzkraft der Teilnehmenden berücksichtigt.

- Sie wählen einen der drei vorgegebenen Preise.
- Ihre Selbsteinschätzung bedarf keiner Erklärung.

Leitgrösse für Ihre Selbsteinschätzung und Wahl der Kursgebühr ist Ihre Finanzkraft. Diese ergibt sich aus Investitionsbereitschaft – Stimmigkeit – Investitionsmöglichkeit. Eine objektive Richtgrösse ist dabei das (potentielle) Jahreseinkommen.

Unterer Preis	Mittlerer Preis	Oberer Preis
Untere Finanzkraft	Mittlere Finanzkraft	Obere Finanzkraft
Bis CHF 75'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeittätigkeit	CHF 80'000 – 110'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeittätigkeit	Ab CHF 115'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeittätigkeit

Unterbringung und Verpflegung

Die Seminare werden im Atelier delosis in Trimbach b. Olten oder in einem Seminarhotel in der Region Mittelland oder Südschwarzwald (D) durchgeführt. Bei der Wahl von Seminarhäusern wird auf Naturnähe und ein förderndes Lernklima geachtet.

Die Kosten für Nächtigung und Verpflegung in Seminarhäusern gehen zu Lasten der Kursteilnehmenden.

- Führungsseminare werden in gehobenen Mittelklasshotels durchgeführt. Richtpreis CHF 200 bis 240 pro Nacht im Einzelzimmer mit Vollpension.
- Alle anderen Seminare finden in einem einfacheren Mittelklasshaus statt. Richtpreis CHF 90 bis 150 pro Nacht im Einzel- oder Mehrbettzimmer mit Vollpension.

Beratungsangebote

karin schüpbach

Beratung

Für Menschen und Organisationen im Wandel

- Coaching
- Teamberatung
- Organisationsberatung
- Psychologische Begleitung

www.karin-schuepbach.ch

integress partners

neue wege gehen

Wir beraten Organisationen in herausfordernden oder belastenden Situationen und beim Aufbau einer nachhaltigen und konstruktiven Zusammenarbeitskultur.

- Konflikte bearbeiten
- Unterschiede nutzen
- Frieden fördern

www.integress.ch

Bildung

delosis

kontakt@delosis.ch

www.delosis.ch

Beratung

karin schüpbach

kontakt@karin-schuepbach.ch

www.karin-schuepbach.ch

Telefon

+41 62 293 63 56

Solothurnerstrasse 1

CH-4600 Olten

Marenstrasse 54

CH-4632 Trimbach