Com Out
Competence- & Outdoor-Training
Jürgen Funk

Psychologische Beratung & Coaching
Systemische Familien-, Paar- & Einzelberatung
Supervision
Andrea Funk

Chancenreich - Bildung in Natur und Raum
Newsletter Januar - April 2012

Hallo liebe Freundinnen und Freunde, liebe Leserinnen und Leser,

heute starten wir nun alle zum großen Silvesterabend und so manch kleines und großes Menschenkind freut sich schon auf eine Nacht voller Leuchten und Glitzern am Himmel … :-)
Wir hoffen, Ihr habt besinnliche und harmonische Weihnachtstage genossen und wünschen Euch für das neue Jahr viel Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg!

Für uns gehen aufregende 12 Monate zu Ende!
An dieser Stelle möchten wir uns sehr herzlich bei Euch bedanken. Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen, viel positivem Feedback und angebrachten Kommentaren, mit denen Ihr uns begleitet und gefördert habt. Wir lernen jeden Tag dazu und sind motiviert, Euch ein interessantes und bildendes Programm zusammenzustellen!

Wir würden uns sehr freuen, Euch im nächsten Jahr bei uns begrüßen zu können!
Herzliche Grüße

Andrea und Jürgen Funk

- Programm Januar – April 2012 — Seite 2
- „Die 5 Sprachen der Liebe“ – Seminar — Seite 2
- „Dem Burnout vorbeugen“ Vortrag, Präventionsreihe und Einzelcoaching — Seite 3 + 4
- Der Spruch des Monats — Seite 5
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung, ins Autogene Training und in die Peter-Hess Klangmassage -Kurzseminar — Seite 5
- Wirkungsvolle Rhetorik und souveräner Auftritt im Beruf - Seminar — Seite 5
- Meine Familie im Genogramm – kreatives Seminar — Seite 6
- Vermietung unserer Räume — Seite 6

Programm

Januar – April 2012 im Haus der Kompetenzen in Klinkrade Meiereiweg 16b

14.01.12	10.00 – 17.00	Burnout - Präventionsreihe Baustein III
Termin nach Absprache		Einführung in die Progressive Muskelentspannung, ins Autogene Training und in die Peter-Hess Klangmassage mit Michaela Liebich
25.01.12 26.01.12	19.30	Vortrag „Dem Burnout vorbeugen“
04.02.12	10.00 -17.00	„Die 5 Sprachen der Liebe“ von Gary Chapmann „Beziehungs- und liebesfördernde“ Kommunikation für Paare
11.02.12 17.03.12 14.04.12	10.00 – 17.00	Burnout-Präventionsreihe Baustein I - III
03.03.12	10.00 – 17.00	Wirkungsvolle Rhetorik und ein souveräner Auftritt im Beruf
31.03.12	10.00 – 17.00	Meine Familie im Genogramm – ein hilfreicher und entlastender Blick in die Vergangenheit

Info: **Familien- und Symptomaufstellungen** mit Nicole Klütz finden in 2012 **auf Anfrage** statt. Bei Interesse und Bedarf meldet Euch bitte bei Andrea!

Die fünf Sprachen der Liebe

Dieses Seminar richtet sich an **Paare**, die wissen wollen, wie man dem anderen seine **Liebe mitteilt**. Konzipiert auf der Grundlage des Buches von Gary Chapmann geht es um die fünf einfachen Wege, die persönliche Liebessprache der Partnerin / des Partners kennenzulernen und diese im Alltag anzuwenden. Praktische Übungen, gemeinsam mit der Partnerin / dem Partner, werden Euch Eindrücke davon vermitteln, wie Liebe, die beim anderen auch ankommt, Gegenliebe weckt, wo man es vielleicht nicht mehr für möglich hielt.

Eine einfache Methode, die Hilfe, Hoffnung und eine große Chance birgt …

Absolut vertraulicher Rahmen, Höchstteilnehmerzahl 4 Paare!

Termin: **Samstag, 04.02.2012 von 10.00 – 17.00 Uhr**

Eure Investion: 118,-- pro Person incl. Seminarunterlagen und „Rund-um-Versorgung“

Anmeldung bis 22.01.2012

unter Tel. 04536-808596 oder

info@beratung-funk.de

„Dem Burnout vorbeugen“

In 2012 wird **BURNOUT-Prävention** wieder den höchsten Stellenwert in unserem Programm haben. Tatsächlich haben wir den Eindruck, dass es „in allen Ecken und an allen Enden brennt“.
In den letzten Monaten nahmen viele akut Burnout-Betroffene Kontakt zu uns auf und baten um Hilfe. Leider können und dürfen wir in diesen Fällen nur begleitend tätig werden, d.h. die ärztliche und therapeutische Behandlung ist immer zwingend!

Unsere Angebote richten sich in der Regel an Menschen, die vorbeugend für Ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität sorgen möchten: Raus aus dem Kreislauf ständiger Erschöpfung, abfallender Leistungsfähigkeit, Schlaflosigkeit usw. – und rein in eine selbst-bewusste Zukunft . Jedermann/-frau kann sich bei uns **informieren, vorbeugen** und/oder **konkrete Einzelberatung** in Anspruch nehmen.

Und so liegt es uns am Herzen, weiterhin eindringlich zu appellieren:
BURNOUT ist ein schleichender Prozess, der vom Betroffenen im fortgeschrittenen Stadium **nicht mehr selbst erkannt** werden kann. Erst, wenn gar nichts mehr geht, kommt mit dem Zusammenbruch die Erkenntnis!
Aber soweit muss es nicht kommen!
Das **rechtzeitige Wissen um Symptome, Krankheitsverlauf und Vorbeugung** kann Arbeitnehmer und Selbständige vor dem Verlust ihrer Gesundheit und Lebensfreude, ihrer Zeit und viel Geld schützen!

→ Vortrag

Im Vortrag **„Dem Burnout vorbeugen“** gliedern sich die Bereiche „Erkennen und Verstehen“ und „Vorbeugen und Behandeln“. Ihr habt die Möglichkeit, Fragen zu stellen sowie Literaturhinweise und weitere konkrete Tipps mitzunehmen.

Mittwoch, 25.01.2012 um 19.30 Uhr und evtl. auch am
Donnerstag, 26.01.2012 um 19.30 Uhr im Haus der Kompetenzen in Klinkrade

Dozent: Jürgen Funk

Persönliche Investion: € 7,--
Wir bitten um Anmeldung! Tel. 04536-808596

→ Einzel-Coaching

Für alle diejenigen, die das Arbeiten in Gruppen nicht mögen, bietet sich ein Einzelcoaching an.
Individuell, konkret, kurzfristig!
In Klinkrade oder Trittau
Kosten auf Anfrage unter Tel. 04536-808596

→ Präventionsseminar

Aufbauend auf den Vortrag findet ab Februar 2012 wieder unsere 3-teilige Präventionsreihe

„Dem Burnout vorbeugen“ im Haus der Kompetenzen in Klinkrade statt.

Termine: Samstag, **11.02.2012** von **10.00 – 17.00 Uhr**

Samstag, 17.03.2012

Samstag, 14.04.2012

- Einführung in das Thema Burnout und Stress
  Wo stehe ich? Eine persönliche Selbstanalyse
  Berufliche und private Belastungen klären
  Systemisches Selbstcoaching

- Mein Potenzial an Ressourcen
  Werte, Stärken, Erfolge, Kraftgeber
  Situationstoleranz
  Selbst-Verständnis

- Unsere Wurzeln wirken ins Jetzt
  Selbstvertrauen und Selbstwert
  Individueller Umgang mit Zeit und Terminen

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in allen Modulen

- „Draußen sein“ – bei gutem Wetter verlegen wir einzelne Übungen in die Natur

- Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

- In der Gruppe gilt die Verschwiegenheitspflicht!

- Angenehmes, entspanntes Ambiete!

Persönliche Investion: € 120,-- je Seminartag incl. Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen und „Zwischendurch-Verpflegung“

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Dozenten: Andrea und Jürgen Funk

Schriftliche Anmeldung bis 01.02.2012 erforderlich (Anmeldung im Anhang)

bei Andrea Funk, Meiereiweg 16b, 23898 Klinkrade
oder Fax: 04536- 8089310
oder E-Mail: info@beratung-funk.de

Der Spruch des Monats

Warten können
ist die Kunst, dem Leben
Zeit zu lassen.

I. Erath

Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken

Zu einem Kennlernangebot lädt die Entspannungspädagogin Michaela Liebich alle Interessierten ein !

„**Einführung in die Progressive Muskelentspannung, ins Autogene Training und in die Peter-Hess Klangmassage**“

In einem ca. **2-stündigen Kurzseminar** werden die einzelnen Techniken erklärt und praktisch geübt bzw. gezeigt.

Deine Investion € 15,--

Der Termin erfolgt nach Absprache im Januar **im Haus der Kompetenzen in Klinkrade.**

Informationen und Anmeldung: Michaela Liebich 04531-897533

Wirkungsvolle Rhetorik und ein souveräner Auftritt im Beruf

kann uns viele Türen öffnen und ungeahnte Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen...

Für alle, die ihre Fertigkeiten in der freien Rede, in Aussprache und Entwicklung des eigenen Stils festigen und erweitern möchten, ist dieses Seminar ein Muss“ !

Samstag, 03.03.2012, von 10.00 – 17.00 Uhr

mit Jürgen Funk

Deine Investion € 105,--

Bitte anmelden unter 04536 – 808619 oder info@comout.de

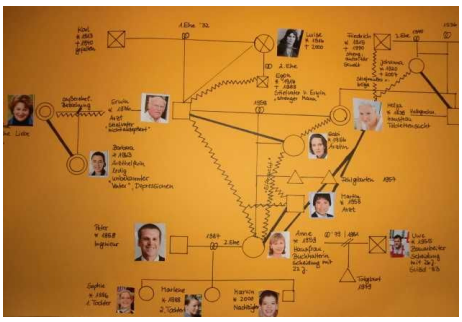
Meine Familie im Genogramm

An diesem Tag gehen wir kreativ auf Spurensuche im Familienstammbaum unserer Herkunftsfamilie und entwickeln daraus ein Genogramm. Ein Genogramm ist eine besondere Darstellungsform von Familienbeziehungen. In den meisten Familien finden sich über die Generationen hinweg Parallelen in Verhaltensweisen und -mustern. Diese werden wir visualisieren und analysieren . Dafür ist es nicht wichtig, alles über die eigenen Vorfahren zu wissen. Hypothesen helfen ggfs. weiter ...

„Wie wuchsen unsere Eltern und Großeltern auf? Welche Werte und Moralvorstellungen herrschten damals? Wie waren die Beziehungen untereinander? Welche Charaktere entwickelten sich daraus und **welchen Einfluss hat das auf mich heute**?“

Viele Geschichten und Informationen aus der Vergangenheit geben einen tieferen Einblick in das eigene Leben. Das Wissen und die Energie können wir im JETZT nutzen!

Nach einer Einführung erstellt jeder Teilnehmer mit Hilfestellung sein eigenes Genogramm!



Termin: **Samstag, 31.03.2011 von 10.00 -17.00 Uhr mit Andrea Funk**

Deine Investion: **€ 89,-- incl. Material und Verpflegung**

Anmeldung bis 24.03.12 unter Tel. 04536-808596 oder info@beratung-funk.de

Vermietung unserer Räume – tageweise oder auch nur für ein paar Stunden

Für Seminare, Firmenmeetings, Tagungen und (Gesundheits-) Kurse vermieten wir die Räume im Haus der Kompetenzen. Die Räume sind ausgestattet mit mobilem Mobiliar und somit multifunktional. Beamer, Overheadprojektor, Metaplantafel, Flipcharts und Moderationsmaterial stellen wir auf Wunsch gerne bereit. Bei Interesse organisieren wir die Verpflegung mittels eines Caterers und bieten einen Seminarservice.

Falls Ihr Interesse habt oder Räume für Eure Firma sucht, meldet Euch bitte bei uns!

Andrea und Jürgen Funk Tel. 04536- 808596 oder info@comout.de

Genauere Informationen findet Ihr unter www.hausderkompetenzen.de

Wir wünschen Euch einen kraftvollen Jahresanfang und hoffen, dass Euch der Newsletter gefällt.

Kontakt für alle Fragen, Anmerkungen, Informationen usw.

Jürgen Funk
Tel. 04536 - 808619
www.comout.de
info@comout.de

Andrea Funk
Tel. 04536 - 808596
www.beratung-funk.de
info@beratung-funk.de