

Online Symposium

Samstag, 20.11.2021 • Uhrzeit: 11 - 16 Uhr

Der Verband Introvision Association e.V. wurde Mitte 2019 gegründet um die Praxis der Introvision zu fördern sowie Methode und Formate im In- und Ausland bekannt zu machen. Introvision wird erfolgreich in verschiedenen Kontexten angewandt wie Coaching, Therapie, Sport oder Gesundheitsförderung. In dieser Veranstaltung werden Erfahrungen mit Introvision aus unterschiedlichen Bereichen vorgestellt und diskutiert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Programm

11.00 - 11.15	Begrüßung, Check-in, Blick auf den Tag, kurze Einführung in die Introvision	
11.15 - 12.00	Die Bedeutung der weiten Wahrnehmung in der Introvision Praktische Übungen und Erfahrungen zur weiten Wahrnehmung	Ulrich Dehner
12.00 - 12.30	Diskussion In Kleingruppen ist Zeit zum Vertiefen der Impulse und zum Austausch.	
12.30 - 13.00	Pause	
13.00 - 13.45	Leistungsanforderungen der Schule, Erwartungen der Eltern und das soziale Gefüge in den Schulklassen: Schule ist Stressfaktor Nummer eins bei Schülern und Schülerinnen. Auf Dauer kann Stress zu regelrechter Schulangst, zu Schulverweigerung oder sogar in eine Depression führen. Juliane Reuter zeigt auf, wie Schüler und Schülerinnen mit Hilfe von Introvision mehr Gelassenheit entwickeln können.	Juliane Reuter
13.45 - 14.15	Diskussion In Kleingruppen ist Zeit zum Vertiefen der Impulse und zum Austausch.	
14.15 - 14.30	Bio-/Kaffeepause	
14.30 - 15.15	Das Gelassenheitsbarometer – Anwendung in der (Selbst-) Introvision Innerlich ruhig und gelassen bleiben, unabhängig von Situationen – das ist Ziel von Introvision. Dr. Klaus Köpnick und Lydia Helmig nehmen uns mit, wie sie mit dem Gelassenheitsbarometer Ansätze zur eigenen Entwicklung finden sowie die Veränderungen von Ruhe und Gelassenheit durch (Selbst-) Introvision bewerten.	Dr. Klaus Köpnick/ Lydia Helmig
15.15 - 15.45	Diskussion In Kleingruppen ist Zeit zum Vertiefen der Impulse und zum Austausch.	
15.45 - 16.00	Tagesrückblick und Verabschiedung	