



Borboa & Partners

Kursort und Anmeldungen

Borboa & Partners

Oberdorfstrasse 29

8953 Dietikon

Tel. (044) 740 96 02

Anmeldungen erwünscht auch an: info@borboa.ch

Kosten

Fr. 780.00 - inklusive sämtliche Unterlagen

Kursleitung

Borboa Roman

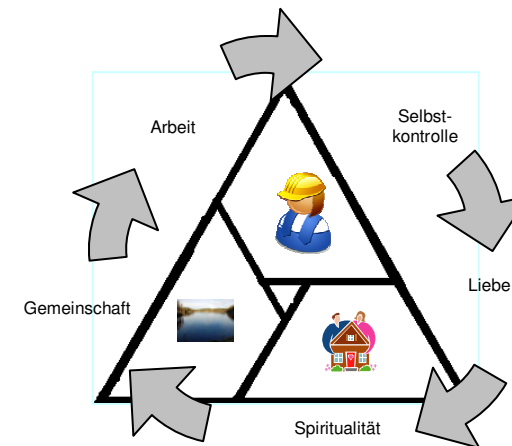
Dr. Phil. in Counseling und Environmental Psychology, Universität von Arizona, USA, Jg 1952, 30 Jahre Praxis, inklusive Psychiatrischen Spitälern, Ambulanten Kliniken und seit 1994 eigene Praxis in Dietikon, Kanton Zürich. Consultant in Organisationsverhalten für Firmen. Ex-Dekan für die Graduate School of Human Services and Applied Behavioral Sciences, Bellevue, WA, USA. Dozent für interkulturelles und internationales Management, sowie Leadership und Change an der PHW und andern MBA's. Publikationen wie: Borboa, Roman (2005). Kultur schafft für die Menschen, die in ihr leben, Wirklichkeit. In Urech Christian (2005). Binational? Genial? Orell Füssli Verlag: Zürich. Expräsident SGIPA.

Borboa Béatrice

M. Ed. in Counseling von der Universität von Arizona, USA. Psychotherapeutin SPV, Jg 1954, Erfahrung im Gesundheitssektor als Psychotherapeutin in ambulanten Kliniken in den USA und in der Schweiz. Seit 1994 eigene Praxis im Kanton Zürich (Dietikon) für Psychotherapie und Supervision.

Wellness zur Förderung des Menschen

Mehr Lebensqualität: Ein Weg zur Erweiterung der persönlichen, beruflichen und sozialen Kompetenzen



Ausbildungsziele

In diesem Kurs evaluieren die Teilnehmenden die Lebensaufgaben persönlich und arbeiten an den folgenden Zielen:

- **Einführung ins Wellness-Modell**
- **Biologische Basis der Wellness**
- **Wellness als Prävention durch den Lebenszyklus**
- **Wie könnte Wellness gefördert werden**
- **Wie kann eine optimale Gesundheit erlangt werden**

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich selber besser kennen und Orientierung erhalten (beruflicher Neuanfang, Wiedereinstieg, persönliche Besinnung, Wendezeit) und durch die Anpassung des eigenen Lebensstils ihre persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenzen erweitern möchten.

Voraussetzung

Bereitschaft, die persönliche **Wellness** Situation zu evaluieren, die Erkenntnisse zu reflektieren und in den Alltag zu transferieren

Methodisches Vorgehen im Kurs

Die Teilnehmenden bearbeiten eigene **Wellness** Situationen und diagnostizieren ihren eigenen Lebensaufgabenstatus. Die Vermittlung theoretischen Wissens erfolgt im jeweiligen Zusammenhang und dem dafür erforderlichen Umfang. Die Wirkung von **Wellness** Interventionen können bei sich selber und anderen ausprobiert werden und die Person erfährt dadurch ganzheitlich, wie das Modell wirkt.

Aus dem Programminhalt

Wellness bezieht sich auf die Sicht der ganzen Person, wie sie die Qualität ihres Lebens in einer positiven Weise verbessern kann.

Der Mensch ist eine unzertrennliche Ganzheit. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Die Hauptthemen der Ganzheit beziehen sich auf **Psyche, Körper, Geist** und **Gemeinschaft**.

Wellness findet ihren Ausdruck in den verschiedenen Lebensaufgaben: **Spiritualität, Selbstkontrolle, Arbeit, Gemeinschaft, Liebe.**

Spiritualität: Spiritualität bezieht sich auf ein inneres und höheres Bewusstsein, das in Harmonie mit den Kräften des Kosmos steht.

Selbstkontrolle: Die Person bewegt sich in eine Richtung, in der sie das Selbst bestimmt und mit dem Selbst sich anpasst, dass dies selbstverbessernd ist. Dies alles soll in Normen, die von einer Gesellschaft gegeben sind, passieren.

Arbeit: Dies ist eine lebenslange Aufgabe. Arbeit ist eine grundlegende Aufgabe, die wirtschaftlichen, psychologischen und sozialen Nutzen für das Wohlbefinden der Person selber und für andere bringt.

Gemeinschaft: Gemeinschaftsgefühl und das Gefühl der Zugehörigkeit sind Bausteine für diese Lebensaufgabe.

Liebe: Diese Lebensaufgabe ist mit Intimität, Vertrauen, sich selber anvertrauen, Kooperation, Verpflichtung und oft mit sexuellen Beziehungen verbunden. Es braucht viel Gemeinschaftsgefühl, um eine gesunde Beziehung aufrechtzuerhalten. Je mehr Gemeinschaftsgefühl eine Person hat, desto besser ist ihre mentale Gesundheit.

Durchführungsdaten

Jeweils Dienstag, 18.00 bis 21:30 Uhr

Sommerkurs: 7 Kursabende vom 27. Mai bis 8. Juli 2008