



Person & Studium

Basiskurs Selbstkompetenz

Januar - Juli 2006

Für Studierende aller Fachrichtungen bietet dieses Studienbegleitprogramm neben der fachspezifischen Qualifizierung an der Universität die Möglichkeit, das Potential der eigenen Person zu entdecken und weiterzuentwickeln. Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst und das Zusammenspiel mit anderen werden Schlüsselqualifikationen in Kommunikation, Selbstmanagement, Konflikt- und Teamfähigkeit trainiert. Persönliche Wünsche und Perspektiven für Berufs- und Privatleben können geklärt werden. Das Programm besteht aus aufeinander aufbauenden Workshops und wird durch Supervision begleitet.

Kursverlauf

20.-22.1.06 (Fr 15-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-13 Uhr)

Sich selbst und andere besser verstehen

Workshop Kommunikation

Verstehen und sich verständlich machen ist die Basis gelingender Beziehungen, sowohl privat wie beruflich. An vielen Stellen unseres Alltags gelingt das und wir erreichen, was wir wollen. In wesentlichen oder konflikthaften Situationen ist wirkungsvoll kommunizieren eine Kunst. Wie funktioniert Kommunikation? Wie kann ich mich selbst authentisch mitteilen? Wie finde ich Zugang zu mir selbst und zu meinem Gegenüber? Was kann ich gut? Was möchte ich dazu entwickeln? Kommunikations-Modelle, viel praktisches Üben sowie das Kennenlernen der Kursgruppe kennzeichnen diesen ersten Workshop.

Leitung Hannelore Peteranderl, Ingo Wölfel

17.-21.3.06 (Fr 11 Uhr bis Di 16 Uhr)

Person und Gruppe

Gruppendynamisches Training

Dazugehören und sich ausgeschlossen fühlen, Einfluß nehmen und passiv sein, konkurrieren und kooperieren ... in der Zusammenarbeit mit anderen konzentrieren wir uns in der Regel auf die Sachebene und lassen die Dynamik der Beziehungen und Gefühle unterm Tisch. Das Training macht genau dies zum Thema: Wie sehe ich mich selbst? Wie wirke ich auf andere? Welche Wirkungen lösen andere bei mir aus? Wie nehme ich Kontakt auf, bzw. wie vermeide ich ihn? Was tue ich dafür, dass sich meine Wünsche und Erwartungen (nicht) erfüllen? Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen? Welchen Einfluss habe ich in der Gruppe und wodurch? Welche Wirkung habe ich als Mann oder Frau? Mit welchen Rollen habe ich Erfolg?

Ein gruppendynamisches Training ist ein Experimentierfeld im "hier und jetzt": Ich kann mich ausprobieren, mir Feedback holen und lernen, was ich dafür tun kann, damit ich mich in einer Gruppe wohl fühle und meine Potentiale einbringe.

Leitung Birgit Lebbe-Waschke, Hannelore Peteranderl, Andreas Peteranderl, Peter Waschke

21.-23.4.06 (Fr 16-22 Uhr Sa 10-19 Uhr So 10-15 Uhr)

Was ich aus meiner Familie mitbringe

Systemische Familienskulpturarbeit

Unser aktuelles Verhalten in sozialen Systemen ist mit geprägt durch unsere Rollen in der Herkunftsfamilie. In ihr geht es um Gefühle und Beziehungen, Gesagtes und Ungesagtes, Autonomie und Abhängigkeiten, heimliche Aufträge und weitergegebenes Erbe. Mit Hilfe von Stellvertretern aus der Gruppe werden Familienskulpturen gebildet. Dadurch entsteht ein erweiterter Blick auf die wirksamen Kräfte in der Familie. Ich kann erleben und klären, welche Rollen ich eingenommen habe und welche Verhinderungen sowie Chancen darin stecken. Bisheriges Verhalten wird in seiner Sinnhaftigkeit erkannt und gewürdigt. Dadurch kann ich neu entscheiden, was ich davon bewahren will und was ich heute anders machen möchte.

Leitung Ingo Wölfl, Eva Orinsky, Nadja Raslan, Andrea Wild,

im SoSe(So 30.4.06,17 Uhr Gruppeneinteilung)

verstehen - vertiefen - verändern

Gruppensupervision

Hier können mit Unterstützung der Gruppe aktuelle persönliche Erlebnisse, Anliegen und Themen aus Privatleben und Studium besprochen und geklärt werden. Ziel ist, die Situation tiefer zu verstehen, die eigenen Interessen und Ziele klar zu kriegen und konkrete Lösungsschritte zu entwickeln. Jede Gruppe besteht aus 6 Teilnehmenden und trifft sich 7 mal während des Sommersemesters für zwei Stunden.

Leitung Ingo Wölfl oder Hannelore Peteranderl

9./10.6.06 (Fr 19-21.30 Uhr, Sa 10-18 Uhr)

Sich lassen und finden

Einführung in Meditation

Meditation ist ein Übungsweg, dem inneren Ahnen nach dem "Mehr des Lebens" nachzugehen. Konkret geübt wird dabei das gesammelte, aufmerksame Sitzen in Stille sowie die Wahrnehmung des Atems oder das konzentrierte Ausrichten des Geistes auf ein inneres Bild oder Wort.

Die Frage „Wer bin ich eigentlich?“ taucht auf. Das zu finden und zu leben, worum es in meinem Leben geht, ist letztlich das Ziel von Meditation.

Körperorientierte Wahrnehmungsübungen, Impulse zur eigenen Praxis und Informationen zum religiösen Hintergrund ergänzen diesen Tag.

Leitung Toni Maier

14.-16.7.06 (Fr 15 Uhr bis So 17 Uhr)

Wo will ich hin? Was kann ich dafür tun?

Workshop life-planning

Während des Studiums stellen sich wesentliche Fragen im Hinblick auf mein zukünftiges Privat- und Berufsleben. Die Vorstellungen, die ich im Laufe meines Lebens über mich selbst entwickelt habe,

bestimmen in Entscheidungssituationen bewusst und/oder unbewusst die Richtung. Ziel des Workshops ist, dieses Selbstkonzept zu klären und in diesem Sinne mehr Selbst-Bewußtsein sowie persönliche Entscheidungskriterien für die Zukunft zu entwickeln.

Leitung Ingo Wölfl & Hannelore Peteranderl
Ort Baierbach am Simssee

22.7.06, 16 Uhr

Abschlußreflexion & Fest

Den Gesamtprozess von P&S in den Blick nehmen, persönliches Resümee ziehen und dann einfach feiern...

Veranstalter

Hochschulforum der Evang. und Kath. Hochschulgemeinden an der LMU
mit Unterstützung der Zentralen Studienberatung der LMU

Leitung

Hannelore Peteranderl
Theologin, Supervisorin DGSv
Trainerin für Gruppendynamik DAGG
KHG Leo 11, Tel. 38 103-148
peteranderl@khg.uni-muenchen.de

Ingo Wölfl
Dipl. Sozialpädagoge, Coach
systemischer Paar- / Familientherapeut
Tel. 38 103-146
woelfl@khg.uni-muenchen.de

Referenten

Trainer für Gruppendynamik: Birgitt Lebbe-Waschke, Dipl. Psych, Supervisorin
Andreas Peteranderl, Dipl.Päd, Personal- und Organisationsentwickler
Peter Waschke, Sozialarbeiter, Psychotherapeut, Berater

Systemische Familienskulpturarbeit: Andrea Wild, Nadja Raslan, Eva Orinsky

Meditation: Toni Maier, Dipl.Theol., Leiter der KHG/FH Pasing

Organisation Kosten: 390.- Euro (in Raten zahlbar: 6 x monatl. 65.-€). Das Programm wird aus kirchlichen Mitteln bezuschußt; Ermäßigung auf Anfrage. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

Information

- telefonisch und über mail bei den Leitern, s.o.
- Infostunde mit beiden Leitern am 24.11.05 um 17 Uhr, KHG Leopoldstr.11.

Anmeldung schriftlich mit anzuforderndem Anmeldebogen bis 9.12.2005, verbindlich für das gesamte Programm!

Adresse KHG Leo 11, Leopoldstr. 11, 80802 München, Tel. 381030, Fax 38 103-124