

# Skriptwochenende – sich selbst besser verstehen!

Eric Berne's Transaktionale Analyse – Skriptarbeit zur Persönlichkeitsentfaltung  
Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit

Was ist Transaktionale Analyse (TA) überhaupt? Die wichtigste Besonderheit der TA besteht darin, dass sie ein richtungsübergreifendes Verfahren ist und somit unabhängig von Arbeitsfeld, Rollen, Aufgaben sowie Problem- und Fragestellungen eingesetzt werden kann und übergeordnet zu mehr Autonomie, Entspannung, Klarheit und Wirksamkeit führt.

Im Rahmen des Skriptwochenendes tauchen die Teilnehmenden in Ihre eigene Geschichte (Skript) ein und betrachten sich und den eigenen Werdegang mit Hilfe von Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Durch diese Auseinandersetzung mit dem eigenen Skript werden einengende Muster im Denken, Fühlen, Handeln, Entscheiden bewusster und veränderbar. In der persönlichen Auseinandersetzung gelangen die Teilnehmenden mit sich selbst und mit der Gruppe zu einer neuen Form der Authentizität, Autonomie und Selbstwirksamkeit. Dieses Seminar dient der Persönlichkeitsentfaltung und Stärken der Ich-Werdung.

## Inhalte und Nutzen

Im Rahmen des viertägigen Seminars:

- werden mittels unterschiedlicher Zugänge und Übungen die Selbstreflexion und Selbsterfahrung neue Erkenntnisse im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht,
- werden Bewusstheit und Haltung (bezogen auf Bedürfnisse, Grenzen, Kommunikation, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Resilienz, Achtsamkeit, etc.) gefördert,
- erhalten Sie konkrete Inputs und Anregungen zur Persönlichkeitsentfaltung und werden achtsam und professionell angeleitet,
- wird die Möglichkeit für individuelle Entwicklungsprozesse geboten, welche auch mittels Supervision und Beratungsarbeit in der Gruppe begleitet werden,
- werden durch den Austausch und die Auseinandersetzung in der Gruppe die eigene Perspektive erweitert und das voneinander und miteinander Lernen ermöglicht.

## Zielgruppe

Führungskräfte, HR-Manager, Beraterinnen und Berater in Profit- & Nonprofit-Organisationen, Mitglieder von Leitungsgremien im sozialen und politischen Kontext, Lehr- & Fachpersonen aus Sozialberufen, Menschen, die andere Menschen begleiten, führen, beraten, etc.

## Termine

drei Kurstage, Freitag bis Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr,  
Sonntag: 9.00 bis 15.00 Uhr, Daten gemäss Ausschreibung

## Kurskosten

Honorarpauschale CHF 790.-, Inbegriffen sind Kursunterlagen. Dieses Seminarwochenende findet an einem geeigneten Hotel in der Schweiz statt, das rechtzeitig bekannt gegeben wird. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in den Seminarkosten nicht enthalten.



## Kursleitung



Rebecca Petersen  
Lehrende Transaktionsanalytikerin PTSTA-C | Systemischer Coach,  
Supervisorin & Organisationsberaterin bso |  
Resilienz Coach | Burnout Expertin |  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis | Beraterin SGfB |  
Transformative Coach | (Sonder-) Pädagogin & Führungs person |  
Exekutiv Vorstand Schweizer Gesellschaft  
für Transaktionsanalyse (ASAT-SGTA)

Interessiert?  
Nutzen Sie neu auch den QR-Code für mehr Informationen  
zur Durchführung und Anmeldung!

