

## SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Simona Wendelspiess

Bewusstseins-Coaching

Lebens- und Gesundheitsberatung,

Hypnose-therapie, Ganzheitliches Heilen

## **Konzept Seminartag Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung: – „Fokus auf Dich - Sei Du die Veränderung, die Du Dir wünschst“**

---

### **Ich stelle mich vor:**

Mein Name ist Simona Wendelspiess und ich bin Bewusstseins-Coach und zertifizierte Hypnose-therapeutin aus Leidenschaft. Ich habe 25 Jahre im Gesundheitswesen gearbeitet als Pflegefachfrau und Dipl. Expertin Anästhesie und die letzten 5 Jahre habe ich mich dem OP-Management und einer Leitungsfunktion im Management des Unternehmensbereich Pflege im Kantonsspital Baselland gewidmet. Zwischenzeitlich habe ich ein CAS Gesundheitsförderung und Prävention abgeschlossen und mich zur zertifizierten Hypnose-therapeutin NGH ausbilden lassen. Ab Mai 2020 habe ich nebenberuflich in meiner Praxis für Hypnose-therapie, Bewusstseinscoaching und ganzheitliches Heilen in Sissach gearbeitet und seit dem 1. Juli 2022 widme ich mich nun ganz der Tätigkeit in meiner Praxis und leite zusätzlich Seminare für Bewusstseinsentwicklung, bisher vorwiegend in Firmen im Gesundheitsbereich. Ich bin jemand, der interessiert ist daran, den Mensch mit all seinen Eigenschaften und in seinem kompletten Wesen zu erfassen und ihm Dynamiken im zwischenmenschlichen Bereich aufzuzeigen. Auf empathische und sehr persönliche Art und Weise helfe ich den Klienten und Kursteilnehmern, sich selber besser kennen zu lernen und das Bewusstsein dafür zu fördern, dass die Lösung immer in uns selber zu finden ist.

---

### **Zur Entstehung des Konzeptes:**

Aufgrund der langjährigen Erfahrung im Gesundheitswesen weiss ich genau, welche Herausforderungen dieses mit sich bringt. 6 Jahre im sehr konfliktreichen Umfeld des OP-Management und der Pflegeleitung haben mir gezeigt, dass mit den vorherrschenden Belastungen nur gut umgegangen werden kann, wenn man sich seiner eigenen Verhaltensweisen bewusst ist und diesen auf den Grund geht. Mit einfachen Mitteln und Herangehensweisen konnte ich zuerst mich selber weiterentwickeln und dann meine Erfahrungen an meine Mitarbeiter weitergeben, welche innerhalb von kurzer Zeit enorme Fortschritte machten und ein besseres Wohlbefinden erlangen konnten. In den Jahren 2019 und 2020 und 2022 durfte ich als Referentin auf OP-Management-Kongressen in Zürich, Bremen und Davos zu den genannten Themen Vorträge halten und die sehr positive Resonanz hat mich dazu bewegt, Seminare anzubieten.

---

**Titel des Tagesseminars (der Inhalt kann auch auf ein Halbtagesseminar angepasst werden)**

«Fokus auf Dich - Sei Du die Veränderung, die Du Dir wünschst». Tagesseminar zum Thema Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung.

---

**Für wen ist das Seminar geeignet:**

Dieses Seminar ist geeignet für Teams, Vorgesetzte und alle Menschen, die Eigenverantwortung übernehmen und bei sich selber hinschauen wollen. Gerade Personen, die in Gesundheitsberufen arbeiten, sind mit dem Fokus oft bei denjenigen, die auf ihre Hilfe angewiesen sind und stellen dabei ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Dies kann zu Überlastung und Burnout führen. Dieses Seminar gibt viele Inputs, womit diese Verhaltensweise in Zusammenhang stehen kann und zeigt auf, wie man mit mehr Selbstfürsorge und innerer Arbeit zu einem viel besseren seelischen und körperlichen Wohlbefinden kommen kann. Das Seminar bietet Hilfestellung dabei, seine eigenen, hinderlichen Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu erkennen und sich der Dynamiken bewusst zu werden die daraus resultieren. Dadurch entsteht eine ganz neue Sichtweise auf Probleme und Konfliktsituationen. Der Teilnehmer kriegt Werkzeuge an die Hand, mit denen er wirkliche Veränderung herbeiführen kann für sich und für das ganze Team. Insbesondere als Führungsperson bietet sich mit dem vermittelten Wissen eine wertvolle Möglichkeit, die Dynamiken besser zu verstehen und die psychologische Sicherheit im Team zu stärken.

---

**Themen:**

- Gewaltfreie Kommunikation, wertschätzende Kommunikation
  - Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung
  - Entstehen und Dynamik von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern aufgrund von Bedürfnissen
  - Resonanz- und Spiegelgesetz
  - Wie wir mit Gedanken unsere Realität erschaffen
  - Raus aus dem Dramadriek – negative Dynamiken im Team unterbrechen
  - Zusammenhang mit Sicherheit im Team – Teampsychologie
- 

**Kompetenzgewinn/Lernziele:**

- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer bekommt einen Einblick in die Grundsätze der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer wird sich über die eigenen Verhaltensmuster bewusst und erhält Instrumente an die Hand, um diese Verhaltensmuster bei und mit sich selber zu lösen
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer wird sich bewusst, dass die Lösung immer bei sich selber liegt und man jederzeit die Möglichkeit hat Veränderung zu bewirken

- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer versteht, wieviel Macht seine Gedanken haben und dass ihm seine Verhaltens- und Glaubensmuster im Aussen gespiegelt werden
- Der ganzheitliche Ansatz bezüglich der Zusammenhänge von seelischem und körperlichem Wohlbefinden wird verständlich
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer lernt die Dynamiken im Team zu verstehen und erkennt, wie diese unterbrochen werden können
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer versteht den Einfluss dieser Faktoren auf das Sicherheitsgefühl im Team (Team-Resilienz und Teampsychologie)