



Hochsensibel, glücklich und motiviert

Nach der „Methode 3D“ von Sophie Schlogel



Eine Marke von Sandra Morel Coaching & Consulting



Was ist die Methode 3D®?

Diese Methode wurde von Sophie Schlogel, französische Therapeutin, Coach und Naturheilpraktikerin, entwickelt. Damit wird die Hochsensibilität in ihren drei Dimensionen **KÖRPER** - **KOPF** - **HERZ** betrachtet und in drei grundlegenden Schritten angegangen:

Entdecken

Durch das Verstehen des Konzepts und wie Ihre Hochsensibilität sich bei Ihnen bemerkbar macht.

Lösen

Werden Sie Ihren Glaubenssätzen bewusst und entwickeln Sie die zu Ihnen passenden Strategien, um damit umzugehen.

Entfalten

Nutzen Sie Ihre neu erworbenen Kenntnissen und Erfahrungen, um Sich zu entfalten und mit Ihren Stärken statt Defiziten durch das Leben zu gehen



Was gewinnen Sie mit der Methode 3D®?

- * Mehr Energie und Gelassenheit dank einem besseren Verständnis und Umgang mit Ihrer eigenen Hochsensibilität;
- * Übereinstimmung von dem, was Ihr Kopf sagt, und Ihre Gefühle;
- * Wirksame Werkzeugen, die Sie im Alltag zu Hause oder am Arbeitsplatz nutzen können;
- * Stressreduktion
- * Vollständig Sie selbst sein, Ihre Fähigkeiten und Talente zur Entfaltung bringen;
- * Eine Vision über ein für Sie erfüllendes Leben..



Das Program: 8 Workshops in 4 Monaten

In diesem auf der Methode 3D® basierten Program teilen Sie an 8 Workshops à 2 Stunden mit, über einen Zeitraum von 4 Monaten. Unser interaktives Format gibt Ihnen die Möglichkeit, zwischen Theorie und Praxis, Sich mit anderen gleichsinnigen Menschen auszutauschen und das Erlernete zu üben.

Die Workshops geben Impulse, die zur Selbstreflexion und Austausch führen. Dank einem sehr praktischen Anteil werden sowohl persönliche sowie berufliche Herausforderungen bearbeitet.

Phase 1: Entdecken

1. Was bedeutet Hochsensibilität?

- Einführung in das Thema und die Geheimnisse des hochsensiblen Gehirns
- Die verschiedene HSP-Typen
- Meine eigene Merkmale
- Selbstreflexion und Austausch

2. Hochsensibilität und Körper

- Ihre eigene Geschichte als HSP
- Einfluss der Hochsensibilität auf den Körper
- Meine eigene Merkmale
- Selbstreflexion und Austausch

Phase 2: Lösen

3. Reise in Ihren Kopf - Teil 1

- Verschiedene Strategien der HSP
- Persona nach Jung
- Kommunikation
- Meine eigene Merkmale
- Selbstreflexion und Austausch

4. Reise in Ihren Kopf - Teil 2

- Das Grübeln und die dazugehörigen Glaubenssätze verstehen und erkennen
- Strategie zum Umgang damit
- Meine eigene Muster
- Selbstreflexion und Austausch

5. Umgang mit Emotionen

- Definition der Emotionen
- Rolle, Stärke
- Emotionen und Körper
- Meine eigene Trigger
- Selbstreflexion und Austausch

6. Reise in unsere Psyche

- Die verschiedenen Schritte in unserer Entwicklung
- Meine eigene Trigger
- Dramadreiack, Ich-Zustände und Kommunikation
- Selbstreflexion und Austausch

Phase 3: Entfalten

7. Wertarbeit und Intention

- Hochsensibilität und Werte
- Reflexion über die eigene Werte
- Was möchte ich für die Zukunft?
- Selbstreflexion, Visualisierungsübungen und Austausch

8. Abschluss

- Rückblick auf die 4 Monate
- Ihre Stärke
- Gestaltung der Zukunft
- Selbstreflexion und Austausch

BONUS

- Ein kontinuierlicher Austausch zwischen den Teilnehmer*innen dank einer privaten Gruppe (Facebook oder Signal);
- Zwischen den Workshops, eine Newsletter mit Übungen zur Aktivierung des Erlernten;
- Teilen von nützlichen Ressourcen zwischen den Workshops
- Ein Support per E-Mail einmal die Woche mit Sandra Morel bei akuten Fragen.



Preis und Bedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung an den Workshops erfolgt nach einem 30-Min. Kostenlosen Gespräch mit Sandra Morel. Das Gespräch können Sie [hier buchen](#).

Die Anmeldung wird nach der Bezahlung bestätigt und gilt für alle 8 Workshops zusammen.

Zeitraum

Die nächste Workshopsreihe fängt **am 29 März 2023** an und findet alle zwei Wochen bis zum 5. Juli 2023 online statt.

Preis

Einmalige Bezahlung: **475€** für 16 Studen-Workshops

Bezahlung pro Monat möglich: **140 x 4**, sprich 560€