



The logo for onkenacademy features a red curved line above the text "onkenacademy" in a bold, sans-serif font. "onken" is in black and "academy" is in red.

2023 - 2025

PROGRAMM

onkenacademy

Bahnstrasse 21 ■ 8610 Uster ■ Telefon 043 211 00 11
info@onkenacademy.ch ■ www.onkenacademy.ch

EDU The logo for EDUQUA consists of the word "EDU" in blue and "QUA" in blue with a stylized wave-like shape underneath the "A".

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Editorial	3
Leitbild der Onken Academy	4
Lernen Sie die Onken Academy kennen	39
Bücher von Maya Onken	37

Ausbildung/Kursleitung **NEU**

SVEB-Zertifikat «Ausbilderin/Ausbilder»	6
Der Weg bis zum eidgenössischen Fachausweis Ausbilderin/Ausbilder	9
Vertiefungsmodul Gruppenprozesse	10
Aufbaumodul Begleitung	11
Aufbaumodul Didaktik	11
Transversalmodul	12
Vernetzungsmodul	12

Ausbildung/Coaching

Über unsere Coachingausbildungen	13
Studiengang Coaching First Level	16
Zertifikat Coaching Advanced OA	17
Diplom Coaching Professional OA	18
Zertifikat Berufsbeistandschaft OA NEU	19
Diplom Psychosoziale/r Berater/in FSB/SGfB NEU	20
Eidg. Diplom HF Beraterin/Berater im psychosozialen Bereich NEU	21
Psychologisches Methodensemester NEU	22
Eidg. Fachausweis Betriebliche/r Mentor/in	23

Ausbildung/Zertifikat Berufsbeistandschaft OA **NEU**

Warum diese Ausbildung?	24
Aufbau des Lehrgangs	25
Beratungskompetenz inkl. Zertifikat Coaching Advanced OA	26
Modul Administration	27
Modul Kompetenzmanagement	27
Modul Mandatsführung	28
Modul Kindes- und Erwachsenenschutz	29
Kurskosten und Weiterführung	30

Weiterbildung und Persönlichkeitsbildung

Bootcamp-Coaching – Koffercoaching intensiv NEU	31
Tageskurs Impact Techniques nach Danie Beaulieu	31
Embodiment – Nutze die Weisheit deines Körpers	31
Stressmanagement und Burnout-Prävention	32
Kompetenz- und Talentmanagement	32
Tageskurs Grundformen der Angst NEU	33
Tageskurs Systemisches Aufstellen	33
Tageskurs Wie geht es weiter? NEU	34
Tageskurs Du hast die Wahl NEU	34
Tageskurs Empowerment mit Dr. Gunther Schmidt NEU	35
Tageskurs Projektion und Abwehrmechanismen	35
Tageskurs Schuldgefühle NEU	36
Tageskurs Einführung in die psychologische Gesprächsführung	36
Tageskurs Resilienz	37
Tageskurs Biografiearbeit und Familienressourcen NEU	37
Schreibschule am Frauenseminar Bodensee	38

Unser Fokus ist Service und Qualität



v.l.n.r.: Maya Onken, Esther Heinz, Martina Heinz, Robin Schmid,
im Bild fehlt Christoph Schwab

Editorial – eine Story über Erfolge, Resilienz und Zusammenhalt



Die **Onken Academy** ist ein **führendes, eduQua-zertifiziertes Schweizer Institut für Erwachsenenbildung** mit 100 Jahren Schulungserfahrung durch vier Generationen unter der Leitung von Maya Onken.

Vertrauen Sie für Ihre Coaching-Ausbildung auf die Onken Academy.
Wir führen Sie kompetenzorientiert und individuell zu ihrem Abschluss.

Wie wir gestartet sind

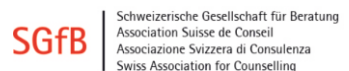
Seit 2011 ist die Onken Academy unter der Leitung von Maya Onken in Uster, zuerst als Frauenseminar Bodensee (FSB), dann als Onken Academy, ein Unternehmen der Frauenseminar Bodensee GmbH. 2015 wurde daraus eine eigene GmbH.

Unser Schulungsfokus

Von Anfang an haben wir uns auf zwei Hauptausbildungen konzentriert: SVEB-Kurse (vom SVEB-Zertifikat bis zum eidg. FA Ausbilder/in) und Coaching. Seit 2022 bieten wir auch das Zertifikat Berufsbeistandschaft OA an, welches in Kooperation mit dem FSB bis zum eidg. Diplom psychosoziale Berater/in weitergeführt werden kann.

Alles unter Dach und Fach

Für uns ist es wichtig, einen klaren Fokus auf Qualität zu haben und mit den Dachverbänden in guter Zusammenarbeit zu sein.



Was unser Team in Krisen ausmacht

Wir geben nicht auf!

Wir akzeptieren die Umstände, erholen uns bei Cremeschnitten und Schokolade von Schulschließung, Akkreditierungswidrigkeiten oder Anmeldeflauten und planen dann die nächsten Schritte.

Dabei halten wir zusammen - als Team. Fürsorge, Loyalität und Einsatz machen uns stark und lassen uns in erstaunlich kurzer Zeit immer wieder viel erreichen.



Was die **Onken Academy** ausmacht:

Wir machen **Bildung zum Erlebnis**. Davon können die Teilnehmenden viel und lange erzählen. Es ist uns ein Anliegen, in wertschätzender Atmosphäre und guter Methodik und Didaktik die Inhalte erleben zu lassen, so dass sie verstanden und verinnerlicht werden.

Wir bringen unsere Teilnehmenden weiter im Leben - beruflich und persönlich. Das ist uns wichtig. Dafür setzen wir uns ein.

Wir freuen uns, Sie bald (wieder) bei uns begrüßen zu dürfen

Maya Onken und das Onken Academy Team

Was macht die Onken Academy besonders?

1

Lernen an der Onken Academy geht spielend leicht und ist doch intensiv.

2

Unsere Lehrgänge sind von Top-Qualität und zeichnen sich durch Aktualität und Praxisnähe aus.

3

Entfaltung
Wir glauben an das Potenzial unserer Teilnehmenden. Wir fördern Individualität und Authentizität. Wir sind Hebammen, Sparringpartner und Mentoren bei Projekten und unterstützen förderlich und hilfreich Entwicklungsprozesse.

4

Lernen macht Spass und bringt jede/n ein Stück weiter und näher zum Erfolg.

5

Unsere Grundhaltung ist von Wertschätzung, Respekt und Transparenz geprägt.

6

Unser Dozent/innen-Team unterrichtet mit grossem Fachwissen, vollem Engagement und Freude am Wachstum. Alle sind in eigener ständiger Weiterbildung, so dass Aktualität und höchste Qualität gewährleistet sind.

7

Qualität
Wir sind EduQua-zertifiziert und seit 2010 auch von der Donau-Universität Krems anerkannt.

8

Unsere Erfahrung erstreckt sich über Tausende von Lernenden mit besten Rückmeldungen.



bis zu
50%
vom Bund
subventioniert

Kursleitung – vom SVEB-Zertifikat der Stufe 1 bis zum eidg. Fachausweis

So starten Sie! Mit dem SVEB-Zertifikat Ausbilderin/Ausbilder.

Sie lernen das methodisch- und didaktische Handwerk, um kompetent einen Kurs mit Erwachsenen zu planen, durchzuführen und zu evaluieren. Und dies ganz unabhängig vom Inhalt, den Sie als Fachperson selbstredend mitbringen. Dieser 14tägige Lehrgang führt zum SVEB-Zertifikat der Stufe 1, welches von allen eduquazertifizierten Kursanbietern verlangt wird.

Und wenn es Sie packt, dann können Sie diese Ausbildung bis zum eidgenössischen Fachausweis Ausbilderin/Ausbilder weiterführen. Dieser Abschluss wird seit 2018 vom Bund bis zu 50% subventioniert.

Die Onken Academy bietet den gesamten Ausbildungs-Baukasten an, der gesamtschweizerisch anerkannt ist und Qualität darstellt.

Die Gründe für die guten Rückmeldungen unserer Ausbildungen sehen wir in folgenden Punkten:

- Wir sind nicht nur auf die Kompetenzerweiterung unserer Teilnehmer fokussiert, sondern wir wollen auch die individuellen Stärken der Einzelnen fördern.
- Wir machen nicht einfach Routineunterricht, sondern passen Inhalte, Methoden und unsere Didaktik der Lerngruppe an.
- Wir sind am Lernerfolg von jedem einzelnen Teilnehmenden interessiert und begleiten individuell und hilfreich.
- Unsere Ausbildungen ermöglichen eine Weiterentwicklung, die sich nicht nur beruflich bemerkbar macht, sondern auch privat.



Werden Sie ein Profi in der Erwachsenenbildung

Sie lernen und erproben in dem 14-tägigen Lehrgang eine Lernveranstaltung mit Erwachsenen fachgerecht zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

4 Vorteile der Ausbildung

- Das SVEB-Zertifikat ist die gesamtschweizerisch anerkannte grundlegende Qualifikation in der Erwachsenenbildung und ein Türöffner für die Kursleitertätigkeit.
- Das SVEB-Zertifikat ist bereits ein Teilabschluss eines eidg. Fachausweises (SVEB 2).
- Sie erarbeiten sich das Werkzeug für guten Unterricht. Nach der Ausbildung können Sie das Thema, welches Sie inhaltlich beherrschen, gut und spannend unterrichten.
- An der Onken Academy erweitern Sie nicht nur Ihre Kompetenz bezüglich Methodik und Didaktik, Sie entdecken auch Ihr persönliches Potenzial und lassen sich durch die Kurstage inspirieren für neue Ideen.

Nach den 14 Tagen können Sie:

- bestehende Kurse und Seminare optimieren und kreativer gestalten
- Kurse und Lektionen kompetent planen, durchführen und auswerten
- theoretische und praktische Kursinhalte interessant und nachhaltig vermitteln



Inhalt

In dem 14-tägigen Lehrgang SVEB-Zertifikat Ausbilderin/Ausbilder lernen Sie die Grundlagen für erwachsenenspezifisches Lernen und Lehren. Alles rund ums Kurse planen, durchführen und evaluieren wird praxisnah mit vielen Tipps und Tricks versehen und ange-reichert mit Transferübungen unterrichtet. So entwickeln wir ein Lernverständnis für Erwachsene, gehen in Planungsüberlegungen auch ins Detail und lernen mannigfaltige Möglichkeiten kennen, wie man Lerninhalte umsetzen und danach auswerten kann. Dabei berücksichtigen wir auch die Möglichkeiten von Online-Settings. Ein grosser Teil umfasst auch den lernenden Menschen:

- Welche Teilnehmertypen gibt es?
- Wie kommunizieren und moderieren wir am besten?
- Wie gehen wir in der Kursleitung vor, wenn es mal schwierig wird?

Abschluss

Zertifikat AdA ZA-DL, SVEB-Zertifikat Ausbilderin/Ausbilder schweizweit anerkannt, entspricht 13.5 Credit-Points nach ECTS. Teilabschluss zum eidg. Fachausweis Ausbilder/in (SVEB 2)

Kursdaten

Termine und Kurszeiten: Siehe Website
www.onkenacademy.ch

Kosten

Kosten Lehrgang: CHF 3'850.- inkl. SVEB-Zertifikat
zzgl. Einschreibgebühr CHF 250.-
(Ratenzahlung möglich)

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Einordnung Module zum Fachausweis Ausbilder/Ausbilderin



Der Weg zum eidg. Fachausweis Ausbilderin/Ausbilder

Auf das Jahr 2023 hat der SVEB (Schweizerischer Verband für Weiterbildung) den Weg zum eidg. Fachausweis Ausbilderin/Ausbilder angepasst. Das kompetenzorientierte Curriculum über 5 Module nach der Stufe 1 (SVEB-Zertifikat Ausbilderin/Ausbilder) führt zu einer externen Berufsprüfung.

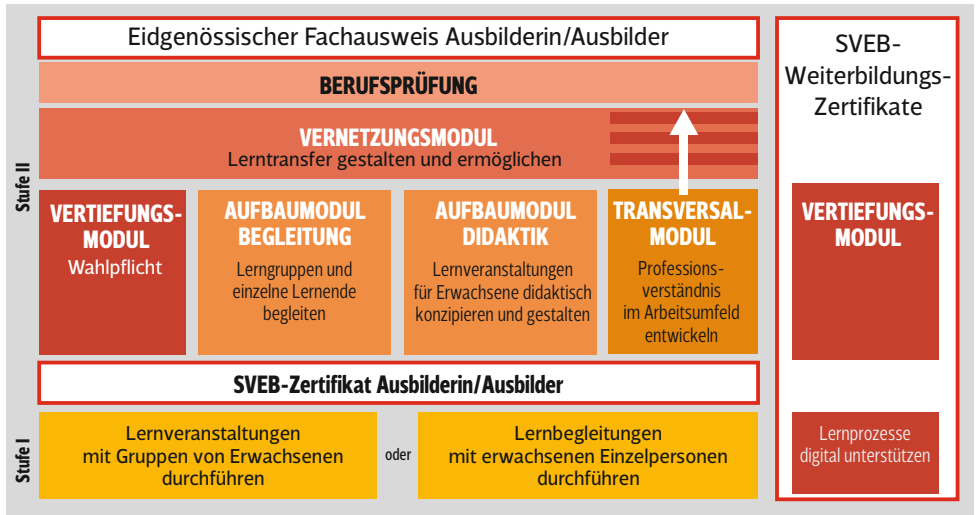
Vorteile der Ausbildung

- Sie werden ein Profi in der Erwachsenenbildung.
- Der schweizweit anerkannte Fachausweis öffnet die Tür zu Anstellungen und Jobangeboten.
- Bis 50 % Rückerstattung der Ausbildungskosten vom Bund bei allen Abschlüssen mit eidg. Fachausweis.

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Die Module zum Fachausweis



Vertiefungsmodul Gruppen

AdA FA-VM-GR: Gruppenprozesse in Lernveranstaltungen begleiten

Inhalt

In diesem viertägigen Blockseminar im wunderschönen Seminarhotel lernen Sie, gruppendedynamische Veranstaltungen mit Erwachsenen so zu begleiten, dass diese störungsarm und ergebnisreich verlaufen. Sie können situationsbezogen intervenieren und die Lern- und Arbeitsfähigkeit aktiv fördern. Nebst theoretischen Impulsen dürfen Sie gruppendedynamische Prozesse gleich selbst erfahren und auswerten.

Dauer

4 Tage im Block, 26 h Präsenzzeit
 Start 1. Tag 10:30 Uhr, jeden Abend bis 21:00 Uhr,
 letzter Tag Ende 16:00 Uhr.

Kosten

CHF 1'480.-, zzgl. Einschreibgebühr CHF 200.-, exkl. Hotel und Seminarpauschale. (Die Übernachtung im Hotel ist obligatorisch).

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Aufbaumodul Begleitung

AdA FA-AMB: Lerngruppen und einzelne Lernende begleiten

Inhalt

Sie lernen die Grundlagen von systemischem Coaching und die wichtigsten unterstützenden Interventionen kennen, um Gruppen und Lernende wahrzunehmen, die Interaktion zu fördern und situationsgerecht intervenieren zu können. Ebenso lernen Sie Einzelne in ihrem individuellen Lernprozess zu fördern, zu unterstützen und zu begleiten.

Dauer

5 ganze Tage und 3 Abende
43 h Präsenzzeit, aufgeteilt in 26 h Präsenz und 17 h Online

Kosten

CHF 2'850.-, zzgl. Einschreibgebühr CHF 250.-

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Aufbaumodul Didaktik

AdA FA-AMD: Lernveranstaltungen für Erwachsene didaktisch konzipieren und gestalten

Inhalt

Hier lernen Sie, Ihre Kurse und Seminare selbständig zu konzipieren, zu gestalten und auch den Lernerfolg zu überprüfen. Sie erweitern Ihren Kompetenzbereich zum Thema Didaktik und Konzipierung. Und dies nicht nur für klassischen Präsenzunterricht, sondern auch für Blended-Learning-Settings. Zusätzlich kommen Sie in Kontakt mit Ihren Stärken, Kompetenzen und Talenten. Sie lernen Methoden kennen, um die Potentialentfaltung bei Ihren Teilnehmenden zu aktivieren und zu fördern.

Dauer

5 ganze Tage und 3 Abende
43 h Präsenzzeit, aufgeteilt in 26 h Präsenz und 17 h Online,

Kosten

CHF 2'850.-, zzgl. Einschreibgebühr CHF 250.-

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Transversalmodul

AdA FA-TVM: Professionsverständnis im Arbeitsumfeld entwickeln

Inhalt

Hier geht es um Haltungen und Rollen als Ausbilderin/Ausbilder und um Reflexionen über den Lernenden und sich selbst aufgrund der persönlichen Biografie. Im Fokus steht weiter das Entwickeln von beruflichem, praxisorientiertem Handeln. Deshalb haben Sie in diesem Modul 12 h Supervisionen (Präsenz), einen inspirierenden Tagesworkshop zum Thema Biografiearbeit (Präsenz) und einen Online-Teil, an welchem Sie Ihre Ergebnisse und Recherchen vorstellen und die genannten Themen vertiefen.

Dauer

23 h Präsenzzeit, aufgeteilt in Supervisionen, einen Präsenztage und einen Online-Nachmittag

Kosten

CHF 1'580.-, inkl. 12 h Supervision, zzgl. Einschreibgebühr CHF 200.-

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Vernetzungsmodul

AdA FA-VNM: Lerntransfer gestalten und ermöglichen

Inhalt

Hier lernen Sie, dass sie in Ihrem eigenen Fachbereich Lernprozesse von Erwachsenen subjektorientiert gestalten können und den Transfer ins Berufsfeld unterstützen. Sie planen Ihr eigenes Transferprojekt, führen es aus und evaluieren den Lernerfolg. Sie werden auch darin unterstützt, eine grössere Ausbildungssequenz zu konzipieren. Zusammen werten wir die Ergebnisse aus und füllen unseren Optimierungskoffer mit guten Ideen, weiteren Methoden und ergebnisreichen Lehransätzen.

Dauer

23 h Präsenzzeit, aufgeteilt auf zwei Präsenztage und zwei Online-Halbtage

Kosten

CHF 1'190.-, zzgl. Einschreibgebühr CHF 200.-

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten





Coaching Ausbildung

mit Zertifikats- oder Diplomabschluss OA
Weiterführung zu eidg. anerkannten Abschlüssen
bis zu 50% subjektfinanziert!

Das ist Coaching

Coaching ist eine Kommunikationsart, die Menschen weiterbringt. Es ist die Brücke zwischen dem jetzigen Leben und dem, was der Klient oder die Klientin erreichen will.

Es ist ein Gesprächsablauf, der Menschen gedanklich an andere Orte führt; dorthin, wo sie vorher noch nicht nach einer Lösung gesucht haben. Dieser neue innere Spaziergang startet einen spannenden Such- und Findungsprozess, welcher verändert, weiterbringt und zu konkreten Massnahmen führt.

Coaching ist lernbar!

Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Themen für ein Coaching

Oft geht es im Coaching um berufliche Themen, Veränderungswünsche, Krisen im Job, Streit im Team, Konflikte mit Vorgesetzten, Über- und Unterforderung.

Ebenso kann Coaching für private Themen eingesetzt werden. Liebesnöte, Kindererziehung, Klärung schwieriger Situationen, eigene Sinnfindung, neue Ausrichtung, Entscheidungen.

Das kann man durch ein Coaching gewinnen:

Klarheit - Übersicht - Zuversicht -

Hoffnung - Ideen - Gewissheit - Lösungen.

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten





Wir garantieren

- Persönliche Potenzialentfaltung
- Praxistaugliche Kompetenzerweiterung
- Eigene Standortbestimmung



onkenacademy

Bei uns sind Sie richtig, wenn...

- Sie sich für Coaching interessieren.
- Sie privat oft von Freunden und Arbeitskolleg/innen um Unterstützung und Rat angefragt werden. Es heisst von Ihnen, Sie können sich gut in Menschen einfühlen.
- Sie aus Ihren Tugenden etwas Handfestes machen und sich Kompetenzen aneignen möchten, um Menschen im privaten oder beruflichen Umfeld kompetent zu begleiten und zu fördern.
- Sie Praxisinstrumente lernen und Ihre Toolbox für gute Interventionen füllen wollen.



Unsere Ausbildungsbausteine und Abschlüsse



1 Coaching First Level

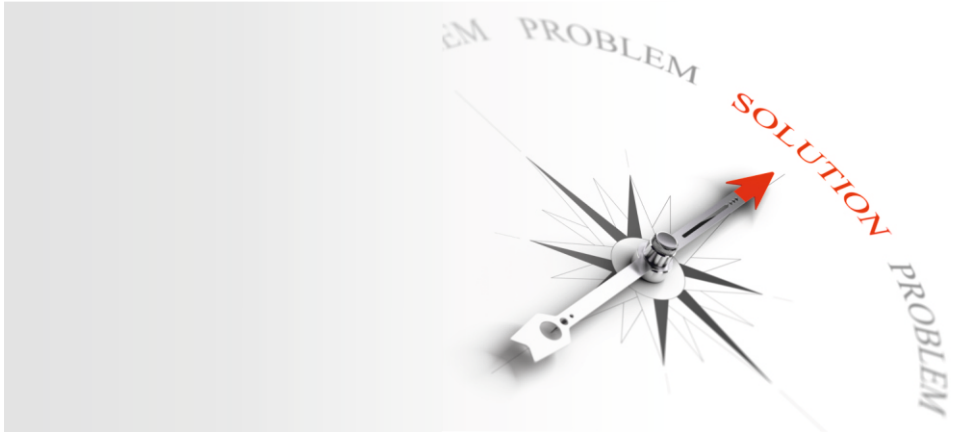
2 Zertifikat Coaching Advanced OA

Diplom Coaching Professional OA 3	Zertifikat Berufsbeiständig/ Berufsbeistand OA 3	Diplom Psychosoziale/r Beraterin/Berater FSB/SGfB 3
--	---	--

Eidg. Fachausweis Betriebliche/r Mentor/in **4**

Eidg. Diplom HF Beraterin/Berater im psychosozialen Bereich **4**

bis zu 50% subventioniert



Studiengang Coaching First Level

Inhalt

- Systemisches Coaching von der Pike auf:
Ablauf, Haltung, Spielregeln,
systemische Fragetechniken
- Systemisches Stellen in
verschiedenen Variationen
- Hypnosystemische Methoden
- Embodiment
- Impakt-Techniken
- Onlinetools fürs Coaching

Kursdauer insgesamt

14 Tage auf 8 Monate
berufsbegleitend verteilt

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.
www.onkenacademy.ch

Nachweise

- Buchvorstellung
- Literaturstudium von 3 Grundlagenwerken
der Coachinglandschaft

Kurszeit

Präsenz- und Onlineunterricht 09:00 - 17:00 Uhr,
Spezialzeiten siehe www.onkenacademy.ch

Kurskosten Coaching First Level

CHF 4'200.-
zzgl. Einschreibgebühr CHF 200.-
Ratenzahlung möglich



Zertifikat Coaching Advanced OA

Inhalt

Ergänzend zu Coaching First Level

- Korrekt schriftliche Arbeit verfassen
- Inhalte zu den schriftlichen Arbeiten konzipieren
- Ein Coaching-Konzept erstellen

Zertifizierungstag

- Konzeptvorstellung
- Live-Coaching

Kursdauer insgesamt

16 Tage auf 12 Monate
berufsbegleitend verteilt

Abschluss

Zertifikat Coaching Advanced OA

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.

www.onkenacademy.ch

Nachweise ergänzend zum Coaching First Level

- Konzepterarbeitung und Vorstellung
- 10 Peer-Group-Protokolle
- Live-Coaching

Kurszeit

Präsenz- und Onlineunterricht 09:00 - 17:00 Uhr,
Spezialzeiten siehe www.onkenacademy.ch

Kurskosten

(für 16 Kurstage, Nachweiskorrekturen, Prüfungsgebühr
und Zertifizierung)

CHF 5'730.-

zzgl. Einschreibgebühr CHF 200.-

Ratenzahlung möglich



Diplom Coaching Professional OA

Inhalt

Ergänzend zum Zert. Coaching Advanced

- Talent- und Kompetenzmanagement
- Resilienz - die innere Widerstandskraft
- Stressmanagement und Burnout-Prävention
- Psychologisch relevante Themen für das Coaching

Diplomierungstag

- Diplomarbeit vorstellen
- Live-Coaching

Kursdauer insgesamt

26 Tage auf 14 Monate
berufsbegleitend verteilt

Abschluss

Diplom Coaching Professional OA

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.

www.onkenacademy.ch

Nachweise ergänzend zum Zert. Coaching Advanced

- 5 Gesprächsprotokolle
- Diplomarbeit
- Live-Coaching

Kurszeit

Präsenz- und Onlineunterricht 09:00 - 17:00 Uhr,
Spezialzeiten siehe www.onkenacademy.ch

Kurskosten

(für 26 Kurstage, Nachweiskorrekturen, Prüfungsgebühr,
Zertifizierung und Diplomierung)

CHF 9'590.-

zzgl. Einschreibgebühr CHF 400.-

Ratenzahlung möglich



Zertifikat Berufsbeiständin/Berufsbeistand OA

Inhalt

Ergänzend zum Zert. Coaching Advanced

- Modul Administration
- Modul Kompetenzmanagement
- Modul Mandatsführung
- Modul Kindes- und Erwachsenenschutz
- Zertifizierungstag

Nachweise ergänzend zum Zert. Coaching Advanced OA

- Reflexion zu der Rolle als Berufsbeiständin/Berufsbeistand
- Rückmeldung zum Begleitungsprozess eines PRIMA
- Kompetenzportfolio erstellen und vorstellen
- Schriftliche Fallanalyse und Präsentation

Kursdauer insgesamt

32 Tage (inkl. 14 Tage Beratungskompetenz) auf 14 Monate berufsbegleitend verteilt

Kurszeit

Präsenz- und Onlineunterricht 09:00 - 17:00 Uhr, Spezialzeiten siehe www.onkenacademy.ch

Abschluss

Zertifikat Berufsbeistand OA

Kurskosten

(für 32 Kurstage, Nachweiskorrekturen, Prüfungsgebühr, Zertifizierung und Diplomierung)

CHF 9'860.-
zzgl. Einschreibgebühr CHF 400.-
Ratenzahlung möglich

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten und weitere Informationen.

www.onkenacademy.ch



Diplom Psychosoziale/r Beraterin/Berater FSB/SGfB*

Inhalt

Ergänzend zum Diplom Coaching Professional

- Methodensemester
- Beziehungssemester/ Paar- und Familienberatung
- Psychologiesemester
- Diplomsemester

Um den geschützten Fachtitel der SGfB zu erhalten sind ergänzende Lernleistungen nachzuweisen

- 30 h Supervision
- 100 h Praxiserfahrung
- 20 h eigene Beratungserfahrung als Klient/in

Kursdauer insgesamt

63 Tage auf 3 Jahre verteilt

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten und weitere Informationen.

www.frauenseminar-bodensee.ch

Nachweise

- Literaturstudium
- Buchvorstellungen
- Schriftliche Dokumentation der eigenen Lebensgeschichte
- Selbstreflexionen
- Mündliche Fallpräsentation mit schriftlicher Dokumentation
- Kolloquium

Abschluss

Diplom Psychosoziale/r
Beraterin/Berater FSB/SGfB

Kosten

zusätzlich zum Diplom Coaching Professional OA
Gemäss Offerte

Pro Semester CHF 2'980.-

Diplomsemester
inkl. Prüfungsgebühr CHF 3'230.-

*Frauenseminar/Schweizerische Gesellschaft für Beratung



Eidg. Diplom HF Beraterin/Berater im psychosozialen Bereich

Inhalt

Nach dem Diplom psychosoziale/r Beraterin/Berater geht es an die Prüfungsvorbereitung und an die externe Prüfung.

Voraussetzung zur höheren Fachprüfung

- 6 Jahre Berufserfahrung mit mind. 20 Beratungsprozessen
- 40 h Supervision
- 40 h Selbsterfahrung
- 20 h eigene Supervision und
- 8 Intervisionssitzungen

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten und weitere Informationen.

www.frauenseminar-bodensee.ch

Nachweise

Es werden 4 Prüfungsteile absolviert:

- Diplomarbeit
- Beratungskonzept
- Beratungspraxis
- Schlusskolloquium

Einzelne Teile werden bereits im Diplom Coaching Professional OA erarbeitet.

Abschluss

Eidg. Diplom HF Beraterin/Berater im psychosozialen Bereich

Kosten

zusätzlich zum Diplom Psychosoziale/r Beraterin/Berater FSB/SGfB

Für die Prüfung: CHF 2'600.-

(mit vier Prüfungsteilen, für Sur Dossier Anmeldungen)

Für die Prüfung: CHF 1'700.-

(mit zwei Prüfungsteilen, für SGfB-Mitglieder)

Zzgl. Anmeldegebühr CHF 600.-



Psychologisches Methodensemester

Der erste Schritt für die Weiterführung zur/zum Dipl. psychosoziale/r Berater/in FSB/SGFB*

In Kooperation mit dem Frauenseminar Bodensee bietet die Onken Academy die Weiterführung zum Diplom psychosoziale/r Berater/in ab Herbst 2024 in Uster für Frauen und Männer an. Wir starten mit dem Methodensemester.

Ideal für den Einstieg ins Methodensemester:

- Coaching First Level an der Onken Academy besucht oder abgeschlossen haben.
- Grundlagen der psychologischen Gesprächsführung am Frauenseminar Bodensee besucht oder abgeschlossen haben.
- Andere Grundlagenausbildung in Kommunikation.

Kursdauer insgesamt

10 Tage Präsenz- und Onlineunterricht

Abschluss

Teilnahmebestätigung OA

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten und weitere Informationen.

www.onkenacademy.ch

*Frauenseminar/Schweizerische Gesellschaft für Beratung

Inhalt des Methodensemesters

- Das psychologische Beratungsgespräch von A-Z
- Grundformen methodischen Spiegeln
- Einsatzgebiete für Beratungsmethoden
- Ergänzende Methoden: imaginatives Familienstellen, Träume bearbeiten, die Kraft der Imagination, Schreibmethoden
- Genogramm und Aktenführung
- Diagnosemodelle
- Übungsgespräche, Fallbesprechungen, Supervision

Nachweise

- Literaturstudium
- Analyse eines psychologischen Themas und Vorstellung der Resultate
- Übungsgespräche aufnehmen und analysieren
- Schriftliche Reflexionen

Kurskosten Psychologisches Methodensemester

CHF 2'980.-

Ratenzahlung möglich



Eidg. Fachausweis Betriebliche/r Mentor/in

Inhalt

Ergänzend zum Diplom Coaching Professional

- 9 x 3 h Supervision
- Vorbereitung auf die Prüfung an der IPC-Akademie in Zürich

Externe Berufsprüfung

Nachweise

- Diplomarbeit vorstellen
- Konzeptarbeit vorstellen
- 20 Protokolle einreichen
- Nachweise über 9 Supervisionsitzungen
- Schriftliche Reflexion
- Live-Coaching

Kursdauer insgesamt

18-24 Monate (berufsbegleitend)
Start ab Zertifikatsstufe

Abschluss

Eidg. Fachausweis Betriebliche/r Mentor/in

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.

www.onkenacademy.ch

Kosten

zusätzlich zur Coachinausbildung

Supervisionen: CHF 125.-
pro Supervisionsblock

Vorbereitungskurs: CHF 2'160.-
(Kick-off Sitzung, Begleitstunden, Prüfungssimulationen)

Externe Prüfungsgebühr CHF 2'250.-
(Stand März 2020)



NEU

Zertifikat Berufsbeistandschaft OA

Warum werden Beistände benötigt?

In der Schweiz werden rund 60'000 Erwachsene und rund 30'000 Kinder nach dem schweizerischen Gesetz als schutz- und hilfebedürftig eingestuft. Ihnen stehen zu wenig ausgebildete Berufsbeistände gegenüber. Mandate von verbeiständeten Personen zu übernehmen und zu führen ist nicht nur eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, sondern setzt sowohl menschliche als auch fachliche Kompetenzen voraus.

Warum sollten Sie diese Ausbildung absolvieren?

Nach der Ausbildung sind Sie bereit, kompetent und einfühlsam anspruchsvolle Beistandschaften zu übernehmen.

Themen

Um das Vertrauen von verbeiständeten Personen (Erwachsene und Kinder) zu gewinnen und auf ihre Themen und Herausforderungen fachgerecht eingehen zu können, braucht es eine fundierte Ausbildung im Bereich **Beratungskompetenz**.

In der zweiten Lerneinheit werden die Wissensinhalte vermittelt, um als Berufsbeiständin/Berufsbeistand oder als private/r Mandatsträgerin/Mandatsträger professionell zu arbeiten. So werden die Teilnehmenden in **fünf Modulen** unter anderem auch in **gesetzlichen Grundlagen** auf ihre Praxisarbeit vorbereitet.

Diese insgesamt 18 Tage werden mit einer Prüfung und mit dem Zertifikat Berufsbeistandschaft OA abgeschlossen.

Zur Anmeldung
und allen Kursdaten



Aufbau des Lehrgangs

1. Beratungskompetenz inkl. Zertifikat Coaching Advanced OA insgesamt **14 Tage**
Hier wird an der Onken Academy die systemische Beratungskompetenz im Präsenzunterricht erworben.

2. Gesetzliche Grundlagen mit Praxisanwendung inkl. Zertifikat insgesamt **18 Tage**
Hier werden im Präsenz- und Onlineunterricht alle wichtigen gesetzlichen Themen, die bei einer Beistandschaft vorkommen können, behandelt und eingeübt.

Module der Gesetzlichen Grundlagen sind auch einzeln buchbar

Administration

Mandatsführung

Kindes- und
Erwachsenen-
schutz

Kompetenz-
management

Zertifizierung

Zertifizierung



Zertifikat Coaching Advanced OA

Zertifikat Berufsbeistandschaft OA

Lehrgangsleitung



Leitung

Maya Onken

Beigleitet von

Christoph Schwab

Fachexpert/innen

zu den Themen Recht, Administration,
Mandatsführung,
Kindes- und Erwachsenenschutz



Beratungskompetenz inkl. Zertifikat Coaching Advanced OA

Inhalt

- Einführung in die systemische Beratungskompetenz und Interviewtechniken
- Einführung in einen funktionierenden und strukturierten Gesprächsablauf
- Zuhören mit Methode
- Methodische Toolbox für schwierige Gespräche
- Anwendung von systemischem Stellen
- Arbeit mit inneren Anteilen, Bildern und Metaphern
- Arbeit mit lösungsfokussierten Kurzzeitinterventionen und körperorientierten Ressourcen
- Reflexion der eigenen Haltung, Werte, Erwartungen und Mustern in Gesprächen
- Praxistag zu schriftlichen Nachweisen
- Zertifizierung: Erstellen und Vorstellen des persönlichen Beratungsprofils und ein Live-Coaching

Kursdauer

14 Tage in **Präsenz-** und **Onlineunterricht**

Kurszeit

Präsenz- und Onlineunterricht 09:00 - 17:00 Uhr,
Spezialzeiten siehe **www.onkenacademy.ch**

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.
www.onkenacademy.ch

Modulkosten Beratungskompetenz inkl. Zertifikat Coaching Advanced OA

CHF 4'480.-
zzgl. Einschreibgebühr CHF 250.-



Modul Administration

Inhalt

- Einführung in den Lehrgang
- Lernnachweise des Lehrgangs
- Fallakquise und Führung
- Arten der Beistandschaft
- Verfahrensrecht und Zuständigkeit
- KESB und Soziale Dienste
- Staatliche und private Fachstellen
- Selbstmanagement
- Mandatsbuchhaltung
- Aufbau des eigenen Netzwerks
- Praxistransfer

Kursdauer

2 Tage in **Präsenz-**und 1 Tag **Onlineunterricht**

Modulkosten Administration

CHF 890.-

Kursdaten



Modul Kompetenzmanagement

Inhalt

- Zusammenstellung der schriftlichen Bewerbungsunterlagen
- Erarbeitung der formellen Kompetenzen anhand des Handlungsquadrats
- Arbeit mit informellen Kompetenzen
- Schärfung des eigenen Profils (Inhalt, Wording, Auftritt)
- Selbstmanagement: Umgang mit inneren und äusseren Zweiflern

Kursdauer

3 Tage in **Präsenzunterricht**

Modulkosten Kompetenzmanagement

CHF 890.-

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.
www.onkenacademy.ch



Modul Mandatsführung

Inhalt

Allgemeines zur Mandatsführung

- Umgang und Umsetzung mit einem behördlichen Auftrag
- Planung der Mandatsführung
- Instrumente und Methoden der Mandatsführung
- Beistandschaft, Verantwortlichkeit
- Umgang mit Informationen und Datenschutz
- Zusammenarbeit mit verschiedenen Beteiligten (KESB, etc.)
- Gesprächsführung
- Fallbeispiele

Kursdauer

3 Tage im **Präsenzunterricht**
und zwei Abende im **Onlineunterricht**.

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.
www.onkenacademy.ch

Mandatsführung im Kinderschutz

- Grundrechte und Menschenrechte von Kindern und Jugendlichen
- Kindesgefährdung und Schutzmassnahmen
- Unterhaltsrecht, Kindesvermögen
- Elterliche Sorge

Mandatsführung im Erwachsenenschutz

- Begleitung, Vertretung, Mitwirkung, Zustimmungsgeschäfte
- Vermögenssorge und -verwaltung
- Inventur und Haushaltsauflösungen
- Mandatsführung in Einrichtungen

Kurszeit

Präsenzunterricht: 09:00 - 17:00 Uhr.
Onlineunterricht: 17:00 - 20:30 Uhr.

Modulkosten Mandatsführung

CHF 1'190.-
zzgl. Einschreibgebühr CHF 100.-



Modul Kindes- und Erwachsenenschutz

Inhalt

Grundlagen

- Sozialversicherungen
- Umgang mit Gesetzestexten
- Erbrecht, Mietrecht
- Staatliches Handeln
- Amt und Verantwortlichkeit

Kindesschutz

- Gesetzliche Grundlagen im Kindesrecht
- Massnahmen und Instrumente im Kindesrecht
- Stellung des Kindes in zivilrechtlichen Verfahren
- Kindesanhörungen, Kindesvertretungen
- Kindeswohl, Kindeswille
- Gefährdungsmeldung, Strafanzeige
- Häusliche Gewalt
- Fallbeispiele

Kursdaten



Die aktuellen Kursdaten
und weitere Informationen.

www.onkenacademy.ch

Erwachsenenschutz

- Gesetzliche Grundlagen im Erwachsenenenschutz
- Prozess der Errichtung einer Beistandschaft
- Vorsorge und Patientenverfügung
- Gesetzliche Vertretungsrechte und -befugnisse
- Möglichkeiten und Grenzen
- Fallbeispiele

Kursdauer

5 Tage im **Präsenzunterricht** und zwei Abende im **Onlineunterricht**.

Kurszeit

Präsenzunterricht: 09:00 - 17:00 Uhr.

Onlineunterricht: 17:00 - 20:30 Uhr.

Modulkosten Kindes- und Erwachsenenschutz

CHF 1'590.-

zzgl. Einschreibgebühr CHF 150.-

Kurskosten im Überblick

Gesamtlehrgang

inkl. Zertifikat

CHF 9'860.-

(inkl. elektronisches Skript)

zzgl. Einschreibegebühr CHF 400.-

Teilmodul Beratungskompetenz

inkl. Zertifikat

CHF 4'480.-

(inkl. elektronisches Skript)

zzgl. Einschreibegebühr CHF 250.-

Teilmodul Gesetzliche Grundlagen

mit Praxisanwendung inkl. Zertifikat

CHF 5'380.-

(inkl. elektronisches Skript)

zzgl. Einschreibegebühr CHF 250.-

Module der gesetzlichen Grundlagen einzeln buchbar

Modul **Administration**

CHF 890.-

Modul **Mandatsführung**

CHF 1'190.- zzgl. Einschreibegebühr CHF 100.-

Modul **Kindes- und Erwachsenenschutz**

CHF 1'590.- zzgl. Einschreibegebühr CHF 150.-

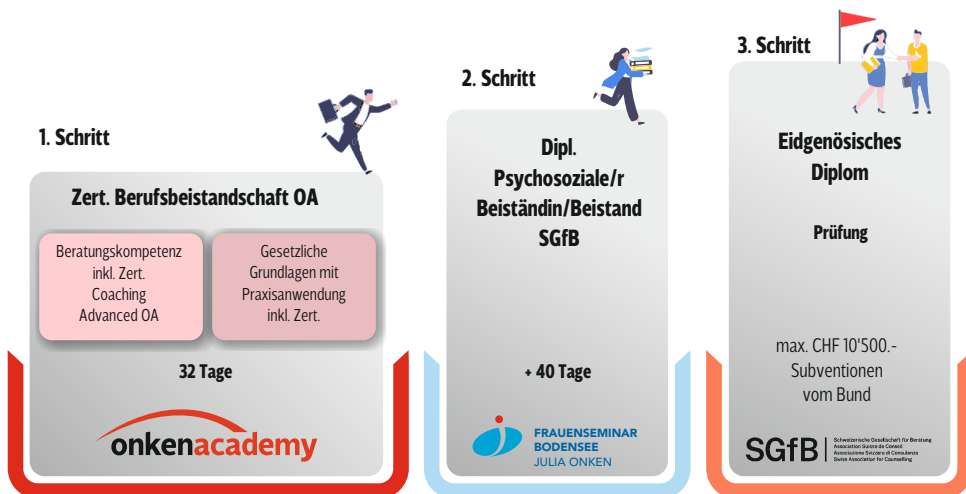
Modul **Kompetenzmanagement**

CHF 890.-

Weiterführungen und Subventionen:

Diese Schritte führen in die tertiäre Bildungsstufe.

Mit Abschluss der drei Stufen können Subventionen vom Bund beantragt werden.



Bootcamp Coaching Das Koffertraining intensiv



Nach drei Tagen intensiver Schulungen, Übungen, Selbstreflexionen und learning by doing können Sie lösungsfokussiertes Kurzzeit-coaching für alle Lebenssituationen anwenden.

Sie sind im Besitz von:

- einem Koffer mit verschiedenen Tools für Kurzzeitcoaching
- angewandten und evaluierten Coachingmethoden
- Lösungen auch für eigene Anliegen

Leitung / Kosten Christoph Schwab / Maya Onken inkl. Tagungspauschale & Coachingkoffer CHF 980.-

Impakt Techniques nach Danie Beaulieu Sichtbar – effektiv - nachhaltig

Probieren Sie es aus: Nehmen Sie ein Blatt Papier und fragen Sie sich: "Wenn das ganze A4 Blatt mein ganzes Potenzial darstellt, wieviel lebe ich zur Zeit davon aus?" Reissen Sie das Stück ab, welches Sie leben. Nun haben wir zwei Stück Papier. Eines steht für Ihr gelebtes Potenzial, das andere für das schlummernde. Damit können wir nun arbeiten. Und so sind die

Impakt Techniques: sie wirken sofort, effektiv und nachhaltig und machen die Themen sichtbar.

Danie Beaulieu ist Psychologin und spezialisiert auf innovative multisensorische Interventionen und Lehrmethoden. Sie ist Mitentwicklerin der Impact Therapy und Eye Movement Integration Therapy.

Leitung / Kosten Maya Onken CHF 290.-

Embodiment Nutze die Weisheit deines Körpers

Aktuelle wissenschaftliche Resultate zeigen auf: der Körper ist schneller als der Verstand! Und er handelt stets im besten Sinn für uns und unser Wohlbefinden. In ihm steckt Kraft und Wissen um Lösungen, die wir oft vergessen.

In diesen zwei Tagen lernen wir verschiedene Methoden kennen, wie wir unseren Körper als Spender für Lösungen, Entscheidungen und gute Ideen in der Beratung und im Coaching zieldienlich nutzen können.

Leitung / Kosten Maya Onken CHF 600.-

Stressmanagement und Burnout-Prävention

Stress ist das Thema Nr. 1 in der heutigen schnelllebigen Zeit. Nahezu jede und jeder wird mit Stresssituationen konfrontiert, unabhängig davon ob Stress aus privaten oder beruflichen Gründen erzeugt wird.

In der Schweiz sind ein Viertel der Erwerbstätigen ziemlich oder stark erschöpft und etwa 6% sind von einem Burnout betroffen. Immer weniger Menschen finden die richtige Balance zwischen den Anforderungen von Aussen, dem eigenen Lebensstil und den ganz persönlichen Erwartungen an das Leben.

Das zweitägige Seminar hilft bei der Früherkennung und Einschätzung von Stresssituationen und einer damit verbundenen Gefährdung der Gesundheit.

Sie lernen in dem Seminar, wie es zu Stress und Burnout kommt und wie man präventiv dagegen vorgehen kann. Coachs und Trainer/innen, Berater/innen und Prozessbegleiter/innen bekommen zudem eine breite Palette an Methoden und Tools, um mit den Kund/innen zu arbeiten.

Leitung / Kosten

Isolde Bauer

CHF 590.-

Kompetenz- und Talentmanagement



Wir werden uns den drei Hauptfragen widmen, die uns alle immer wieder beschäftigen, wenn wir uns neu orientieren wollen, wenn wir uns bewerben wollen oder sogar ein eigenes Projekt ins Leben rufen möchten: Woher komme ich und was habe ich da alles gelernt? Was kann ich heute alles? Und wie beschreibe ich diese Stärken und Kompetenzen mit den passenden Worten? Wohin geht es weiter mit mir? Was sind die nächsten Schritte?

Am Ende von jedem der drei Tage gehen wir beglückt über so viel Reichtum an Wissen, Können und Potenzial nach Hause. Am Ende der drei Tage können Sie über diesen Reichtum sprechen und schreiben. Denn Sie zeigen, was Sie können.

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 870.-

Grundformen der Angst



Der Psychologe Fritz Riemann hat ein tolles Werk geschrieben: Die Grundformen der Angst. Darin beschreibt er vier Grundkräfte der Erde, welche er auf vier Menschentypen überträgt. Aufgrund ihrer Vorzüge kann man ihre Grundangst erkennen.

Zum Beispiel kreist die Erde um die Sonne, und so gibt es Menschen, die um andere kreisen. Denn sie wollen lieben und geliebt werden. Das Schlimmste, die grösste Angst dieser Personen

ist allein zu sein und verlassen zu werden. Wir werden am Tagesworkshop die vier Typen kennenlernen, ihre Qualitäten und ihre Schwächen, ihre Ängste und Aggressionen, und wie sie sich in der Liebe verhalten. Jedoch werden wir das Modell um den systemischen Ansatz erweitern und uns natürlich auch fragen, in welchen Systemen wir welchen Typ leben, wo wir von welcher Grundstruktur profitieren würden und welche Eigenschaften wir noch an Bord holen sollen.

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 290.-

Systemische Aufstellungen Den Boden für Neues bereiten

Viele Menschen sehen sich immer wieder mit gleichen Thematiken konfrontiert. Oft befinden sie sich in einer Art Endlosschleife.

Die systemische Aufstellungsarbeit bietet mittels Stellvertretenden und Platzhaltern (Raumanker, Stühle, Kissen etc.) die Möglichkeit, eine bestimmte Situation in einem System darzustellen.

Geh einen neuen Weg: Mach eine Aufstellung!

Es entsteht ein visueller Eindruck, der Kern einer Herausforderung wird erkennbar. Dadurch werden die zugrundeliegenden Muster, Beweggründe, Hindernisse und Ursachen bewusst. Neue Impulse werden durch Beobachtungen und Feedback der Stellvertretenden erfahrbar. Dadurch eröffnen sich wirkungsvolle Lösungsmöglichkeiten, die laufend anhand der eigenen Zielvorgaben überprüft werden. Die Lösung wird erkennbar, du spürst die neue Qualität und die Kraft, die in ihr steckt. Der Boden für etwas Neues in deinem Leben ist bereitet.

Leitung / Kosten

Rolf Opitz

CHF 260.-

Standortbestimmung und Beflügelung Endlich weiter!



Diese Fragen beschäftigen uns alle immer wieder:

- Wo stehe ich?
- Was kann ich?
- Wie geht es bei mir weiter?
- Was ist der nächste Schritt?
- Geht es in Richtung Jobveränderung?
- Work-Life-Balance?
- Selbständigkeit?
- Oder Frühpensionierung?

Der Workshop dient einer Standortbestimmung. Neue Erkenntnisse für einen nächsten Schritt werden gewonnen. Oft sind die Teilnehmenden über ihre eigene Klarheit so beflügelt, dass das Abheben greifbar(er) wird.

Ideal:

Für Menschen in Aufbruchsstimmung mit viel Unsicherheit und Zweifel.

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 290.-

Du hast die Wahl! Vom Feststecken zum Verändern

Wenn du das Gefühl hast, festzustecken, ewig die gleichen Kreise zu drehen, im Sumpf zu waten und im Labyrinth den Ausgang nicht zu finden, bist du richtig an diesem Kurstag.

Wenn du in einer Beziehung steckst, die sich totgelaufen hat, wenn du ein ewiges Single-Dasein führst und es anders haben willst, wenn du von einer Affäre zur anderen hetzt, dann bist du genau richtig an diesem Kurs. Es geht darum, wie du dein Leben verändern kannst.

Wie du dein Leben verändern kannst. Und zwar ganz nach deiner Entscheidung. Auch wenn du meinst, du seist Opfer der Umstände, auch wenn du überzeugt bist, dass du nichts ändern kannst sage ich dir: Du hast die Wahl. Jeden Tag und in jeder Minute.

Ideal:

- für Frauen, die feststecken
- für Frauen, die keinen Ausweg mehr sehen
- für Frauen, die wieder Lust auf ihr Leben haben wollen.

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 290.-

Empowerment mit Dr. Gunther Schmidt Das Orchester aller Sinne



Im Seminar werden theoretisch und vor allem praktisch viele Möglichkeiten vermittelt, mit denen wir sehr wirksam systematisch unsere eigenen unbewussten Kompetenzen schnell und nachhaltig wieder reaktivieren und lebendig machen können. Metaphern, Symbole und Imaginationen sowie die Prozesse des ganzen Körpers und seiner Sinne können dafür optimal genutzt werden.

Dr. med. Dipl.-Volksw. Gunther Schmidt ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Er gilt international als einer der massgeblichen Pioniere in der Entwicklung einer Integration systemischer (auch familientherapeutischer) Modelle und der kompetenz-fokussierenden Konzepte Erickson'scher Hypnotherapie zu einem ganzheitlich-lösungsfokussierenden Konzept für Beratung und Psychotherapie.

Leitung / Kosten

Dr. Gunther Schmidt

CHF 290.-

Projektion und Abwehrmechanismen Ich sehe was, was du nicht siehst

Sigmund Freud hat bis heute das Verständnis für den Mensch revolutioniert. Er hat unterteilt zwischen einem bewussten Denken und einem Unbewussten. Im Unbewussten werden all die unangenehmen Dinge verräumt und verdrängt, die der Mensch in seiner aktuellen Verfassung nicht bewältigen kann. Verletzungen, Traumata, aber auch Potenziale, Triebe und Intuition befinden sich dort. Zwischen diesen zwei Bewusstseinszuständen gibt es verschiedene Abwehrmechanismen, die verhindern, dass die ins Unbewusste abgewiesenen Phänomene

über das Bewusstsein herfallen wie eine wild gewordene Horde Wikinger. Ein Abwehrmechanismus heisst Projektion.

In diesem Tageskurs sehen wir uns Projektionen und Abwehrmechanismen sowohl theoretisch wie auch praktisch an. Insbesondere nehmen wir die Projektion unter die Lupe, denn all diese Phänomene kommen nicht nur im täglichen Leben vor, sondern auch in der Beratung. Gut zu wissen, wie wir damit umgehen sollten.

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 290.-

Schluss mit Schuldgefühlen

Wie sie entstehen, wirken und wie wir damit umgehen können

Wer kennt das Toxikum «Schuldgefühle» nicht. Leider kündigt sich das Getränk und seine Wirkung nicht an wie das Knallen eines Korken, sondern es ist eher, wie wenn dir im Vorbeigehen jemand eine kleine feine Spritze setzt, die gelbe Flüssigkeit in deine Blutbahnen fliesst und langsam den ganzen Körper einfärbt. Ohne es gross zu merken trägst du den ganzen Komplex Schuldgefühle nun bei dir – Tag und Nacht.

Schuldgefühle werden von selbst kreiert, von aussen suggeriert und entstehen oft bei Diskrepanzen zwischen Idealvorstellungen und Ist-Zustand.

Wir schauen uns an diesem Tageskurs drei Aspekte von Schuldgefühlen an: Die Struktur von Schuldgefühlen, sozusagen die Bastelanleitung dafür. Die Wirkung von Schuldgefühlen auf unser Handeln, Denken und unsere Wirklichkeitswahrnehmung. Die Möglichkeiten einer anderen Herangehensweise an Schuldgefühle.

Für wen:

- für alle, die sich oft die Schuld geben, wenn was nicht klappt
- für alle, die meinen, die Anderen sind wichtiger als man selbst
- für alle, die sich verurteilen, wenn sie nicht perfekt sind

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 280.-

Einführung in die psychologische Gesprächsführung



Carl Rogers war ein US-amerikanischer Psychologe, der im Rahmen der humanistischen Psychologie eine Beratungsmethode prägte: die klientenzentrierte psychologische Gesprächsführung. Nebst dieser Methode hat er wesentlich dazu beigetragen, dass eine entsprechende Haltung in der Beratung bereits hilfreiche, wundersame Auswirkungen hat.

An diesem Tag lernen sie sowohl die Grundhaltung von Carl Rogers für Beratungen als auch die wesentlichen Elemente seiner Gesprächsführung kennen. Nebst einigen theoretischen Impulsen werden Rogers Vorgaben ausprobiert und mit vielen Übungen selbst erfahren.

Leitung / Kosten

Julia Onken

CHF 290.-

Resilienz – die innere Widerstandskraft

Resilienz bedeutet Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels. Resiliente Menschen können Stress, Frust, Druck und Rückschläge leichter bewältigen und sogar zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen. In Krisensituationen sind sie flexibler, emotional weniger belastet und meistern diese gelassener.

An diesem Tagesworkshop schauen wir uns an, was Resilienz genau bedeutet und welche spannenden Forschungsergebnisse das Wort "Resilienz" berühmt gemacht hat. Sie lernen Ihre persönliche Resilienz zu stärken, damit Sie zukünftig auf Ihr gesamtes Potential zurückgreifen können, wenn es schwierig wird.

Leitung / Kosten

Maya Onken

CHF 290.-

NEU

Biografiearbeit und Familienressourcen

An diesem Tagesseminar wollen wir den Blickwinkel ändern - in eine positive Richtung. Wir wollen unsere Familie unter die Lupe nehmen und hinsehen, wo die Ressourcen und Energiequellen sind, wo Begabungen, Stärken und Schätze in unserer Geburtslinie angelegt sind und wovon wir profitieren können, wenn es schwierig wird im Leben.

Wir entfalten an diesem Tagesseminar Dankbarkeit für all die Familiengeschenke und können meist grosszügig erkennen, dass in allen Familien schwierige Geschichten verknötet sind, die meist als Chance dienen, mit diesen Begebenheiten einen guten Umgang zu lernen. Auf zur Entdeckungsreise bei unseren Vorfahren nach Kräften, Schätzen, Ressourcen und starken Wurzeln.

Leitung / Kosten

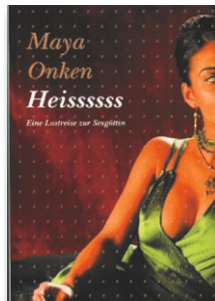
Maya Onken

CHF 290.-

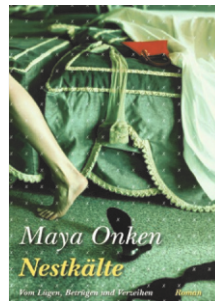
Bücher von Maya Onken



Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter
Ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter



Heissssss
Eine Lustreise zur Sexgöttin



Nestkälte
Vom Lügen, Betrügen und Verzeihen



Beziehungsstatus unzufrieden
Du hast die Wahl


Kurs FSB
Schreibschule

Wer lesen kann, kann auch schreiben. Viele spüren in sich den Wunsch, ihre Gedanken schriftlich festzuhalten. Nicht allen gelingt es, locker vom Hocker zur Feder zu greifen und loszuliegen. Wir zeigen, wie das geht.

Alles was mit Schreiben zu tun hat, wird von Fach-Dozentinnen unterrichtet, die schreibend unterwegs sind und selbst Bücher geschrieben haben.

Hier zeigen Profis, wie es gemacht wird.

Kurs FSB
Schreib dein Buch! online

Viele Menschen haben den Wunsch, ein Buch zu schreiben. Nur wenige sind in der Lage, ihn umzusetzen.

In diesem Kurs wird das systematische Vorgehen vorgestellt, einzelne Schritte werden erarbeitet, wie eine Idee zum Buch wird.

Kurs FSB
Dipl. Biografie-Schreibpädagogin

Andere anleiten, die eigene Biografie aufzuschreiben und

Kurse und Workshops zu leiten

Der Lehrgang führt systematisch in die Welt des Schreibens ein. Darin werden Methoden und Konzepte vermittelt, die in der Begleitung von Einzelpersonen oder von Gruppen zur Anwendung kommt.

Kursziel

Professionelle Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen, die ihre eigene Lebensgeschichte aufschreiben möchten.

Kurs FSB
Autobiografisches Schreiben

online oder Präsenzunterricht

Die eigene Lebensgeschichte erforschen. Lebensthemen entdecken.

Kurs FSB
Ghostwriting online

Masterclass für Autorinnen

Im Auftrag ein Buch schreiben.

Kurs FSB
Garantiert schreiben lernen

Schreibblockaden mit kreativen Methoden überwinden.

Kurs FSB
Schreibtherapie online

Ballast abwerfen. Schmerzliches verarbeiten. Lebenssinn erkennen.

Zur Anmeldung sowie allen Kursdaten und weitere Informationen zu den Schreibkursen:



<https://www.frauseminar-bodensee.ch/onken/schreibschule.php>

Lernen Sie die Onken Academy kennen...

... und finden Sie Antworten auf Ihre Fragen nach der richtigen Ausbildung.



Informations-Event

Online per Zoom und vor Ort an der Bahnstrasse 21, 8610 Uster.

Einzelcoaching

Manchmal braucht es eine Beratung oder ein persönliches Coaching, um eine Entscheidung zu treffen.

Bei Maya Onken können Sie ein persönliches Coaching buchen.

Schnuppertermine

Schauen Sie in einen Lehrgang hinein und erleben Sie die OA-Atmosphäre hautnah.

Persönliches Gespräch

Telefonisch oder vor Ort mit einer unserer fachkundigen Teammitglieder:

Telefon 043 211 00 11



Lernen Sie die Onken Academy kennen...

... und finden Sie Antworten auf Ihre Fragen
nach der richtigen Ausbildung.