



BRUSH-UP 101

FÜR TA-INTERESSIERTE, DIE DEN BALL WIEDER AUFNEHMEN ODER DRANBLEIBEN MÖCHTEN

BRUSH-UP 101 2023

Teilnehmende können sich im «Brush-up TA101» Anstösse und Inspiration für sich und den Umgang mit anderen Menschen holen. Es werden TA-Konzepte und Modelle aufgenommen, erklärt und vertieft. Der Austausch mit anderen TA-Interessierten bietet Raum für Reflexion. Daraus können neue Sichtweisen und Handlungsalternativen zur effektiven Problemlösung entwickelt werden.

Inhalte und Settings

- Kurzinputs zu TA-Modellen und Konzepten und deren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag
- Einbringen von eigenen Erfahrungen und Fragestellungen
- Erarbeiten von Handlungsalternativen

Zielpublikum:

Es sind alle herzlich eingeladen, die ein Einführungsseminar in TA besucht haben oder die auf einem anderen Weg erste TA-Kenntnisse erworben haben.

Details zum Programm der einzelnen Brush-up 101-Abende sind auf der Rückseite zu finden.

BRUSH-UP 101 2023

Leitung	Antonia Giacomini
Termine	Mittwoch 11. Januar 2023, 17.30 bis 21.00 Uhr Mittwoch 29. März 2023, 17.30 bis 21.00 Uhr Mittwoch 20. September 2023, 17.30 bis 21.00 Uhr Mittwoch 22. November 2023, 17.30 bis 21.00 Uhr
Kosten	CHF 95.–/Abend
Anmeldung	www.ebi-zuerich.ch (bis jeweils zwei Wochen vor der Durchführung)

Brush-up 101: Mittwoch 11. Januar 2023

Differenz zwischen sein und tun

«Ok sein» heisst nicht, dass alles Verhalten ok ist

- Grundpositionen nach Eric Berne
- Probleme effektiv angehen

Brush-up 101: Mittwoch 29. März 2023

Zusammenspiel von Denken - Fühlen - Verhalten

Die 'Eingangstüre' kennen und für Veränderungen nutzen

- Strukturmodell und Funktionsmodell
- ER-Ich bewusst stärken

Brush-up 101: Mittwoch 20. September 2023

Gestaltung des Beziehungsraums

Was (mir) in Beziehungen gut tut

- Psychologischer Hunger
- Zeitgestaltung nach Eric Berne

Brush-up 101: Mittwoch 22. November 2023

Autonomie als Leitziel der TA

Autonom sein ist nicht gleich egoistisch sein

- Autonomiefördernde Fähigkeiten
- bezogene Autonomie

Auskunft und Informationen

Antonia Giacomini, TSTA-E

a.giacomini@ebi-zuerich.ch, +41 76 306 89 78