

*„Die Frage ist nicht auf was
Du schaust, sondern was Du siehst.“
Henry David Thoreau*


Workshop „Das eigene Kreativbewusstsein entdecken und stärken“

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für diesen Workshop entschieden haben. Der Workshop hat eine großartige Kraft und Sie werden merken, dass es für Sie eine Zeit vor und eine Zeit nach dem Workshop geben wird. Sie können im Workshop Ihre anstehenden Themen, Wünsche, Ziele und Anliegen integrieren, oder sich auch ohne ein spezielles Anliegen im kreativen Flow mit Ihrer großen Kraftquelle, dem Kreativbewusstsein, leicht und voller Freude verbinden.

Der Workshop beinhaltet 12 Übungseinheiten, die von mir persönlich und “live” erklärt, moderiert und begleitet werden. In allen Übungen werden Sie ins Denken, Fühlen und Handeln kommen. Die 12 Übungseinheiten sind in drei Abschnitte gegliedert. Im ersten Teil entdecken und stärken Sie Ihr Kreativbewusstsein. Im zweiten Teil generieren Sie neue Ideen, Impulse und verknüpfen diese mit Ihren Fähigkeiten und Talenten. Im dritten Teil erfahren Sie, wie Sie Ihre Ideen, Lösungen und Ziele in Ihren Alltag integrieren können.

Mit sensorischen und kreativen Arbeitstechniken, die an Coachingübungen gekoppelt sind, bekommen Sie in kurzer Zeit einen intuitiven Zugang zu Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit, Kreativität und Schöpferkraft. Für diesen Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es werden nur wenige Materialien benötigt, die Sie in einer Prework-Mail aufgelistet bekommen.

Nach diesem Workshop werden Sie Ihre individuell gefüllte “Kreativmappe” nicht nur im Kopf und im Bauch, sondern auch haptisch mitnehmen können.



Workshop
“Das eigene Kreativbewusstsein
entdecken und stärken”

Während meiner langjährigen, beruflichen Tätigkeit in der Kreativbranche habe ich beobachten können, welche Kraft das Training und die Ausbildung des eigenen Kreativbewusstseins haben. Kreativität schafft eine Möglichkeit, seinem unbewussten Anteil näher zu kommen. Sie ist eine stabile und kraftvolle Verbindung zu unserem “Innenleben”. Ich durfte viele Menschen in unterschiedlichsten Berufen ausbilden und inspirieren, ihr Kreativbewusstsein zu entdecken und ihm vor allem auch zu vertrauen. All diese Erfahrungen habe ich in diesen Workshop einfließen lassen. Ich nehme Sie mit auf eine unvergessliche Reise zu Ihrer stärksten Ressource, Ihrem Kreativbewusstsein. Sie erfahren schon während des Workshops direkt und ohne Umwege Freude, Verbundenheit, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.

Persönlich betrachte ich das Kreativbewusstsein und dessen Entfaltung als eine Art Muskel. Dieser Muskel ist in jedem Menschen vorhanden und kann mit Training und den daraus folgenden guten Erfahrungen gestärkt und erweitert werden. Ein eigenes, starkes Kreativbewusstsein zu entwickeln ist für mich genauso wichtig, wie Lesen und Schreiben zu lernen. Ich bin mir sicher, dass Sie nach dem Workshop neue Denk-, Wirk- und Verbundenheitsräume für sich erhalten haben, sich inspiriert fühlen und mit vielen neuen Ideen, Impulsen und Lösungen in Ihren Alltag zurückkehren werden.

Ich freue mich sehr auf Sie, Ihre Christine Frischmuth

Inhalt & Umfang

- Prework-Mail mit Aufgaben vor Workshop-Beginn (zeitlicher Aufwand maximal 1 h)
- Materialliste für den Workshop
- 3 h Online-Live-Workshop oder Präsenzworkshop mit Christine Frischmuth
- 12 Übungseinheiten
- Wenn vom TN gewünscht, bis zu 7 Tagen nach dem Workshop Umsetzungsbegleitung via Whatsapp/ Signal
- Buchempfehlungen zum Thema Kreativität und Kreativbewusstsein
- Afterwork-Aufgaben mit individuellen Reflektionsfragen und Beispielen von möglichen Umsetzungsroutinen