




Gefühle.Leben.Lernen.[®] Onlinekurs



Starte Deine
innere, heilsame Reise
in Zeiten von Veränderung,
Abschied, Trauer und Neubeginn



Monica Lonoce | Schule
für Trauerbegleitung



Nutze die Kraft Deiner Gefühle



In einer Welt, die selten über Emotionen spricht, insbesondere im Zusammenhang mit Verlust, schafft dieser Kurs einen geschützten und bereichernden Raum. Darin erkundest und entfaltest Du die Kraft Deiner Gefühle.

Warum?

Weil jeder von uns den Schmerz erlebt, der mit Verlust und Veränderungen verbunden ist. Es geht um die sichere Begegnung und gelingende Gestaltung dieser unvermeidlichen Lebensereignisse.

Ob Du selbst gerade eine Veränderung in Deinem Leben erlebst, oder gar einen Verlust - dieser Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit für Deinen Wiederaufbau.

Du vertiefst Dein Verständnis für Gefühle und lernst, sie als leitende Kraft zu erkennen. Für Dich selbst und im Umgang mit anderen Menschen.

Du gewinnst mehr Sicherheit und wertvolle Tools, für Deinen privaten und beruflichen Alltag in herausfordernden Situationen.

Monica Lonoce, MAS in Prävention & Gesundheitsförderung, ist eine führende Expertin für Verlust, Abschied, Trauer und Neubeginn. Nach dem Tod ihrer Zwillingstochter entwickelte sie ein zeitgemässes, ganzheitliches Modell, um der grossen Unsicherheit im Umgang mit Trauer zu begegnen.

Seit 2006 prägt sie als Dozentin, Autorin und Gründerin der Schule für Trauerbegleitung die Bildungslandschaft mit ihrem Ansatz Gefühle.Leben.Lernen.®.

Ihr Modell findet breite Anwendung überall dort, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und lieben.

Jetzt überträgt sie mit diesem Onlinekurs ihr Modell ins digitale Zeitalter und macht es dadurch zugänglich für alle, die ihre Gefühls- und Abschiedskompetenz für sich selbst erweitern und stärken wollen.



Das sind die Themen in den Modulen



01

Dein Start ins Abenteuer

Tauche ein in die Grundlagen von Abschiedsprozessen und lerne, wie Du die Videos, Audios und Workbooks in diesem Kurs optimal für Dich einsetzt.



02

Die Macht der Herzgefühle

Herzgefühle sind Deine innere Quelle an Inspiration. Sie führen Dich zur Selbstfürsorge und stärken die tiefe Verbindung zu allem, was Du liebst.



03

Das Feuer gesunder Wutgefühle

Wutgefühle zeigen Dir, wenn Deine Grenzen überschritten werden. Sie versorgen Dich mit der Energie, klar und bestimmt STOP zu sagen.



04

Die Kraft der Trauergefühle

Erlebe und lerne, wie Trauergefühle Dir helfen, bedeutsame Veränderungen wahrzunehmen und Abschiede bewusst und achtsam zu gestalten.



05

Das Band der Gemeinschaftsgefühle

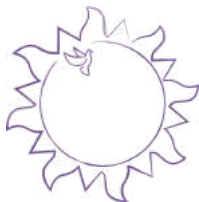
Fühle Akzeptanz und Zugehörigkeit und finde Motivation und Halt in Gemeinschaftsgefühlen. Sie führen Dich zu Engagement für Grösseres.



06

Das Leuchten der Triumphgefühle

Triumphgefühle sind der Booster für neue Herausforderungen auf Deinem Lebensweg. Sie schenken Dir Mut und erfüllen Dich mit Glück.



07

Der Ort der Friedensgefühle in Dir

Friedensgefühle findest Du dort, wo Du im Einklang bist mit dem, was ist. Kein Mangel, kein Wollen, dafür innere Harmonie und tiefe Zufriedenheit.



08

Der Anker im Gefühlssturm

Dieses Bonusmodul bietet Dir eine Lernerfahrung, um inmitten des Alltagstrubels Nähe und Abstand gleichermaßen zu herzustellen und zu halten.

Wie funktioniert der Onlinekurs?

Der Gefühle.Leben.Lernen.® Onlinekurs ist ein reiner Selbstlernkurs. In acht sorgfältig gestalteten Modulen eröffnet er Dir intensive Lernerlebnisse. Jedes Modul bringt Dich näher zu besserem Verstehen, Handhaben und Sinnfinden von Lebensereignissen und den dazugehörigen Gefühlen. Der Kurs ist entwickelt für Erwachsene ab 18 Jahren.

Ein Infovideo ist frei zugänglich. Sobald Du den Kurs buchst, erhältst Du umgehend per E-Mail Deinen persönlichen Zugangslink, der Dir den kompletten Kursinhalt erschließt.

Gestalte Dein Lernpensum flexibel:
Sei es im 14-tägigen Turnus, während einer Urlaubswoche oder intensiv an einem Wochenende. Jedes Modul beansprucht ca. 2,5 - 5 Stunden, abhängig von Deinem Tempo und Möglichkeiten.

Der Kurs vereint die Essenz aus über 15 Jahren Entwicklung und Expertise. Er beinhaltet:

- ★ 8 fundierte Lernmodule inkl. Bonusmodul
- ★ 9 Videos à ca. 15 Min voller Expertenwissen
- ★ 7 inspirierende Audio-Kompositionen à ca. 20 Min
- ★ 9 Workbook-PDFs mit Vorlagen und Anleitungen

Alle Audios und PDFs sind zum Download vorgesehen.

Mehr Infos und Buchen ➔ www.monicalonoce.ch

Deine einmalige Investition
CHF 390.00

Experteneinblicke:

Spannende Wissensimpulse visualisiert erklärt

Praktische Tools:

ein Workbook mit vielen Vorlagen und Anleitungen

Persönliches Wachstum:

einzigartige Audios mit geführten inneren Reisen

Entfalte innere Stärke

Wandle Verlustangst in standhafte Resilienz

Erlebe Klarheit in der Qualität Deiner Gefühle

Begleite Verlust und Trauer mit tiefer Achtsamkeit

Erkenne Vergänglichkeit als universelle Erfahrung an

Setze neue Maßstäbe bei jeder Veränderung

Lass Deine Persönlichkeit wachsen und reifen.

©Tisia AG - Monica Lonoce - 10/2023 - Änderungen vorbehalten

Tisia AG
Monica Lonoce - Schule für Trauerbegleitung
Else-Züblin-Strasse 70, CH-8404 Winterthur
Tel. +41 43 819 37 32 mail@monicalonoce.ch
www.monicalonoce.ch
<https://www.linkedin.com/in/monica-lonoce-lange>

