

Zeit für mich! Ein Workshop, um durchzuatmen, den Kopf frei zu bekommen, dich neu auszurichten und deine berufliche Zukunft zu boosten!

Ziele:

Die Welt dreht durch, Eco-Angst lauert an jeder Ecke, die mentale Last wächst, die Projekte stapeln sich, die Erschöpfung macht sich breit – und manchmal auch die Zweifel. Die Kunstwelt verändert sich, die Bedingungen für Kreativität wandeln sich... und du? Wo stehst du gerade? **Zeit für mich** ist dein persönlicher Rückzugsort für einen Tag. Eine strategische Pause, um Abstand zu gewinnen, deinen Weg zu klären, dich mit dem zu verbinden, was dich antreibt, und deiner Karriere neuen Schwung zu geben.

Das Ziel? Ein Projekt entwickeln, das wirklich zu dir passt, dein Selbstvertrauen stärken und mit klarem Kopf vorwärtsgehen – dorthin, wo dein Herz höher schlägt!

Ablauf

Vormittag: Wo stehe ich gerade?

- Wo steht meine Karriere heute?
- Bin ich auf Kurs mit meinen tiefsten Wünschen und Zielen?
- Was motiviert mich? Was hält mich zurück?
- Wie kann ich meine Stärken und Wünsche aktiv nutzen?

Nachmittag: Fokus auf das, was mich begeistert!

- Welche Projekte liegen mir wirklich am Herzen?
- Wie kann ich mein Selbstvertrauen stärken, um mutig loszulegen?
- Welche konkreten Schritte kann ich sofort umsetzen?
- Wie strukturiere ich meinen Weg, Schritt für Schritt?

Arbeitsweise

Mit Methoden aus der Moderation, dem Coaching und der kollektiven Intelligenz: alleine, in kleinen Gruppen oder gemeinsam als Team. Wir nehmen Abstand, teilen unsere Gedanken, lassen uns inspirieren und erarbeiten einen handfesten Aktionsplan. Ein wohlwollender Blick von außen, bereichernde Impulse und vor allem: Klarheit und neue Energie für deinen nächsten Schritt!

Begleitung:

Kultur ist meine Leidenschaft, und ich habe Künstler:innen in unzähligen Abenteuern begleitet: als Theaterdirektorin, Facilitator, Forscherin, Dozentin, Beraterin, Kulturvermittlerin... Ich kenne Höhen, Tiefen, Zweifel und Erfolge. Was mich am meisten erfüllt? Menschen mit Begeisterung und Klarheit auf ihrem Weg weiterbringen – mit konkreten Tools und inspirierenden Inputs!

Route cantonale 1
1126 Vaux-sur-
Morges
+41.79.433.28.77.
contact@sutermeister

Anne-Catherine Sutermeister

Bio :

Ich habe Theatergeschichte studiert und viele berufliche Erfahrungen in der Kulturszene gesammelt. Heute bin ich unabhängige Beraterin, Mitglied des Leitungsteams der Weiterbildung in Kulturmanagement an den Universitäten Lausanne, arbeite in einer NGO für Friedensdialoge und bin Instruktorin für psychische Gesundheit (ensa.swiss).

www.sutermeister.ch