# Zum Umgang mit Gefühlen - Kompetenzen für ein gutes Miteinander

## Event - Zum Umgang mit Gefühlen - Kompetenzen für ein gutes Miteinander ↻

| | |
|---|---|
| **When** | Sa, 28. 10. 2017, 09:00 - 16:30 |

## Description

Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Überraschung und Verachtung: zeitweise sind wir in einem Gefühlsknäuel gefangen, haben die Orientierung verloren, wissen nicht mehr, worauf es wirklich ankommt.

Wir haben ein ständiges Konzert der Gedanken und Gefühle in uns, in dem wir die Dirigenten sein sollten, um diesen Reichtum und Schatz zum eigenen und zum Wohl der Mitmenschen nützen zu können.

Im Kontakt mit anderen ist es oft schwierig, den eigenen Gefühlen einen adäquaten Ausdruck zu geben und die Gefühle der anderen zu entschlüsseln. Dadurch kann es zu Missverständnissen und Problemen in der Kommunikation und im Zusammenleben kommen.

- Wie kann es gelingen, die eigenen und die Gefühle der Mitmenschen besser zu erkennen, zu achten und verantwortungsbewusst damit umzugehen?
- Wie können Verletzungen und Kränkungen vermieden werden?
- Wie kann der Umgang mit Wut und Angst verbessert werden?
- Welche Schutz- und Stressbewältigungsstrategien sind nützlich?

Diesen Fragen gehen wir mittels Impulsvorträgen, Brainstorming, Reflexion, Diskussion, Teamarbeit, Entspannungs-, Atem- und Körperübungen nach.

Dieses Seminar richtet sich an Personen

- welche Interesse an einem adäquaten Umgang mit Gefühlen haben
- ihr diesbezügliches Wissen und Können weiterentwickeln wollen
- sich mit gekonntem Gefühlsmanagement in schwierigen Situationen den Umgang mit den Mitmenschen erleichtern wollen

**Datum:** 28. Oktober 2017

**Uhrzeit:** 9 – 16.30 Uhr

**Teilnehmer/innenanzahl:** 16

**Referentin:**

Mag.a Dr.in Gerlinde Grübl-Schößwender

Bildungswissenschafterin, Lebens- und Sozialberaterin (psychologische Beratung), akad. Sozial- und Heilpädagogin, Dipl.- Erwachsenenbildnerin, Baden

**Veranstalter, weitere Informationen und Anmeldung:**

St. Virgil Salzburg
Bildungs- und Konferenzzentrum, Seminarhotel
Ernst-Grein-Straße 14
A-5026 Salzburg
Tel: +43/662/65901-0
E-Mail: anmeldung@virgil.at
Website: www.virgil.at

**Information zur Anfahrt:**

**Gratis nach St. Virgil fahren**

Die Buchungsbestätigung von St. Virgil gilt aus dem ganzen Bundesland Salzburg kommend als Fahrschein zum Bildungszentrum. Die umweltfreundliche Anreise gilt auf den Bus- und Bahnlinien von Salzburg Verkehr an Veranstaltungstagen sechs Stunden vor Beginn.

## Venue - Bildungszentrum St. Virgil Salzburg

| | |
|---|---|
| **Location** | Bildungszentrum St. Virgil Salzburg |
| **Street** | Ernst-Grein-Straße 14 |
| **Postcode** | 5026 |
| **City** | Salzburg |
| **County** | Salzburg |
| **Country** | AT |