Zum Umgang mit Gefühlen - Kompetenzen für ein gutes Miteinander

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

When	Di, 19. 09. 2017, 19:00 - Di, 3. 10. 2017, 20:30

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.

In diesem ständigen Konzert der Gedanken und Gefühle sollten wir aber selbst dirigieren, 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 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 Schutzstrategien sind nützlich?

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

Seminarreihe in 3 Teilen.

Weitere Termine: 26. September und 3. Oktober 2017.

Max. **16 TeilnehmerInnen**.

Freie Spenden sind erbeten.

Anmeldung erbeten bis 14. September 2017.

Im Rahmen der „Vernetzten Elternbildung im Burgenland“, gefördert durch das Bundesministerium für Familien und Jugend.

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Haus der Begegnung
Kalvarienbergplatz 11
A-7000 Eisenstadt

Tel.: +43/ (0) 2682 / 63290
E-mail: bildungshaus@hdb-eisenstadt.at
Website: www.hdb-eisenstadt.at

Venue - Haus der Begegnung Eisenstadt

Location	Haus der Begegnung Eisenstadt
Street	Kalvarienbergplatz 11
Postcode	7000
City	Eisenstadt
County	Burgenland
Country	AT