

Zum Umgang mit Gefühlen - Kompetenzen für ein gutes Miteinander

Veranstaltung - Zum Umgang mit Gefühlen - Kompetenzen für ein gutes Miteinander ♡

Wann

Sa, 3. 10. 2015, 09:00 - 16:30

Beschreibung

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 gekanntem Gefühlsmanagement in schwierigen Situationen den Umgang mit den Mitmenschen erleichtern wollen

Datum: 3. Oktober 2015

Uhrzeit: 9 – 16.30 Uhr

Teilnehmer/innenanzahl: 16

Referentin:

Mag.a Dr.in Gerlinde Gröbl-Schößwender

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

Veranstaltungsort - Bildungszentrum St. Virgil Salzburg

Standort	Bildungszentrum St. Virgil Salzburg
Straße	Ernst-Grein-Straße 14
Postleitzahl	5026
Stadt	Salzburg
Bundesland	Salzburg
Land	AT