

Psychologie der Gefühle

Wut macht Mut

Von der Notwendigkeit, Dinge beim Namen zu nennen

Tagesseminar

Wenn Männer ihrem Unmut laut Luft machen und aus der Haut fahren, gelten sie als „resolut“ oder erhalten gar ein anerkennen- des Lob.

Wenn Frauen das Gleiche tun, müssen sie damit rechnen, kritisiert oder als Frau mit „Haaren auf den Zähnen“ bezeichnet werden.

Die Anatomie von Wut und Ärger zu verstehen, zeigt gleichzeitig auch den Weg auf, wie damit auf eine konstruktive Art und Weise damit umzugehen ist.



Themenschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Begriffsklärung: Ärger - Wut – Empörung- Aggression ◆ Wahrnehmung von ärgerlichen Impulsen ◆ Von selbstschädigenden unterdrückten Gefühlen ◆ Auftakt zu Wahrhaftigkeit ◆ Mögliche Ausdrucksweisen ◆ Nein-Sagen lernen ◆ Sich die Treue halten
Geeignet für alle Frauen...	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ...die nicht mehr länger schweigen wollen ◆ ...die sich für ihre persönlichen Anliegen einsetzen wollen ◆ ...die lernen wollen, sich selbst die Treue zu halten ◆ ...die in helfenden Berufen tätig sind
Einsatzgebiete	im persönlichen und beruflichen Alltag
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Impulsreferat, Vermittlung von psychologischem Fachwissen ◆ Im Austausch in Gesprächen ◆ Übungen und Anwendung von Strategien ◆ Imaginationsübungen ◆ Persönliche Reflexion
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Modulzertifikat ◆ Teilmodul des Lehrganges Biografie-Schreibpädagogin <p>Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet.</p>
Kursdatum	Samstag, 6. April 2019
Dauer	Tagesseminar
Kurszeiten	09.45 – 12.45 Uhr 14.15 – 17.30 Uhr
Leitung	Julia Onken
Kurskosten	CHF 240.-