

Wut macht Mut

Von der Notwendigkeit, Dinge beim Namen zu nennen

Psychologie der Gefühle

Präsenz-Tagesseminar

Wenn Männer ihrem Unmut laut Luft machen und aus der Haut fahren, gelten sie als „resolut“ oder erhalten gar ein anerkennendes 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
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsreferat, Vermittlung von psychologischem Fachwissen • Im Austausch in Gesprächen • Übungen und Anwendung von Strategien • Persönliche Reflexion
Abschluss	<p>Teilnahmezertifikat</p> <p>Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet</p>
Kurs 594	Freitag, 29. November / 10.00 – 17.00 Uhr
Kursleitung	Alejandra Cerezuela
Kurskosten	CHF 285.- Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch