

Psychische und Soziale Stabilität

10708E

„Menschenkenntnis mit System – Bewusst anders“

Abendseminar

Susanne Freier
Beziehungsverhalten und Kommunikation bewusst verändern, aber wie?
Im Gegensatz zu früheren Modellen richtet die Psychographie ihre Aufmerksamkeit auf den Lösungsweg, nicht aber auf das Problem. Ein leicht verständlicher Inhalt mit effektiven Möglichkeiten Kindern, Kolleginnen/Kollegen aber auch der PartnerInn typgerecht zu begegnen. Selbst die Frage „Wer mit wem?“ findet hier eine verblüffend einfache Antwort. Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi
Freitag, 07.12.2001, 19.00-22.30 Uhr;
Gebühr: 25,00 DM, 12,78 Euro
Volkshochschule, Raum: Atelier

10709

Psychographie – Menschenkenntnis mit System

„Wissenswertes über Kinder, Erwachsene und Eltern“

Susanne Freier
Dieser Kurs soll jenen helfen, die viel Kontakt zu Kindern haben, diese besser zu verstehen. Aus psychographischer Sicht werden typische Eigenheiten vorgestellt, um den Umgang miteinander zu erleichtern.
Ein sehr hilfreicher Kurs für alle, die Konflikte entschärfen/lösen möchten. Verschiedene, sehr effektive Techniken wie „Pacem“ oder „Überholen“ werden vorgestellt und trainiert.
Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi.
donnerstags, 19.00-21.00, ab Do, 10.01.02
3 x, Gebühr: 45,00 DM, 23,01 Euro
Volkshochschule, Raum: Atelier

10705

Seminar „Konfliktmanagement“

Oliver Fernandez

Ob in der Arbeitswelt oder bei privaten Kontakten – die Kommunikation mit Menschen aus dem gleichen oder einem anderen kulturellen Hintergrund gewinnt ständig an Bedeutung und ist die Grundlage unserer Zivilisation.

Doch leider reichen „Guter Wille“ und „Toleranz“ oft nicht aus, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden, denn Konflikte lauern überall!

Dieses Seminar soll Sie darin unterstützen, Ihre Konfliktfähigkeit zu stärken, um Konfliktsituationen frühzeitig erkennen und bewältigen zu können.

Durch praktische und selbsterfahrungsorientierte Übungen werden unter anderem folgende Themenbereiche erarbeitet.

Konfliktfähigkeit, Konflikttyp, Konfliktverhalten, innere Konflikte, zwischenmenschliche Konflikte, Kommunikationstechniken, Kommunikation mit Menschen aus fremden Kulturen.

Samstag, 24.11.2001, 14.00-18.30 Uhr

Sonntag, 25.11.2001, 10.30-15.00 Uhr

Gebühr: 96,00 DM, 49,08 Euro

Volkshochschule, Raum: Atelier

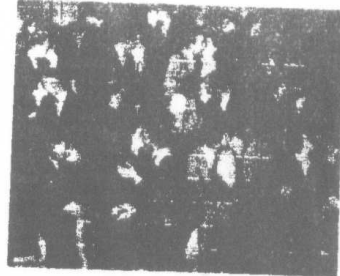
Teilnehmerzahl: 10-14

10704E

Mediation – Konflikte konstruktiv lösen

Oliver Fernandez

Ob bei Trennungs-, Scheidungs- und Familienkonflikten, bei Erb- oder Nachbarschaftsstreitigkeiten sowie bei innerbetrieblichen Auseinandersetzungen – bei jeder Form von Konflikt, wo offene Streitfragen zu Aggressionen führen – heißt die moderne Methode der Streitbeilegung Mediation.



10703

Stressmanagement

Seminar

Oliver Fernandez

Unsere Zeit ist geprägt von Stress. Durch psychische, geistige und seelische Belastungen fühlen wir uns oft überfordert, erschöpft und ausgelaugt. Sicher gibt es immer wieder Situationen im Leben, in denen wir uns solchen Belastungen nicht entziehen können. Doch es ist wichtig, dass diese Phasen nicht endlos andauern und dass danach bewusst für Erholung und Entspannung gesorgt wird. Doch wie erreiche ich diese Entspannung?

Wir wollen diesen Wochenendkurs vollkommen der Entspannung und Stressbewältigung widmen. Es werden eine Reihe von Entspannungstechniken aus den Bereichen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemmeditationen etc. vorgestellt und eingeübt, so dass Sie in der Lage sind, diese Übungen auch in Ihrem Alltag anzuwenden. Abgerundet wird das Seminar mit mentalen Strategien die es Ihnen ermöglichen, Ihre Kreativität...