

GEFÜHLSMANAGEMENT-WORKSHOP

WOHIN MIT MEINER WUT?

Neue Wege zu Dir selbst.

Wenn alles zu viel wird, bringt oft der sprichwörtliche Tropfen das Fass zum Überlaufen und dann verhalten wir uns so, wie wir doch eigentlich nicht sein wollen: laut, verletzend und vor allem geht es uns selbst hinterher nicht gut, weil z.B. das schlechte Gewissen plagt.

Gefühle gehören zu uns Menschen dazu und es ist wichtig, mit jedem einzelnen Ton auf unserer Gefühlsklaviatur umgehen zu lernen. Das ist entscheidend für unser Seelenwohl und wirkt sich direkt auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus.

Wir beschäftigen uns mit:

- ✿ Zusammenhänge: Gedanken – Gefühle – Handlungen
- ✿ Integrität und Klaviatur der Gefühle
- ✿ Was passiert, wenn wir Gefühle unterdrücken oder wenn sie ungefiltert ausbrechen?
- ✿ Welche Alternativen gibt es?
- ✿ Wie kann ich langfristig mein Gefühlsmanagement ändern?



Workshop

2,5 Stunden

Termin

09.04.2018 um 18:30 Uhr – 21:00 Uhr

Ort

Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien, Zaunscherbgasse 4

Anmeldung

Sabine Tippow, Bildungszentrum Floridsdorf, 01/27 15 023 21
bildungszentrum@bildungswerk.at

Investition

35,- €/Person

Referentin

Linda Syllaba 0676/4770998 oder syllaba@beziehungshaus.at
Autorin von „Die Schimpf-Diät. 7 Alternativen für jeden Tag.“

Linda Syllaba
Dipl. Lebensberaterin
Familien-, Paar- & Einzelcoach
Familylab-Seminarleiterin
 **beziehungshaus.at**
BERATUNG · COACHING · WORKSHOPS