

Mut steht am Anfang jedes Handelns

22.-23.2.2019 in Oberösterreich

Wir kennen das alle: eigentlich will ich was sagen, aber ich traue mich nicht. Ich habe Angst vor den Reaktionen der anderen.

Diese durchaus menschliche und nachvollziehbare Eigenschaft nimmt uns aber auch ein gewisses Maß an Freiheit, an einem aufrichtigen Miteinander.

Die Beziehungsqualität und -tiefe wird in Mitleidenschaft gezogen, denn unsere Art der Kommunikation bestimmt, wie wir Menschen miteinander in Verbindung stehen.

Es geht darum, die eigene Meinung zu vertreten, auch mal zu widersprechen und sein Andersdenken kundzutun.

Das kann ganz schön aufregend sein, es erfordert Mut zum eigenen Standpunkt zu stehen, mutig den „ersten Schritt zu tun“. Mutig ist aber auch, wer sich mit anderen Meinungen auseinandersetzt, ohne diese gleich von vornherein auszuschließen.

Inhalte:

- ☞ Welche Bedürfnisse stehen hinter der Entscheidung, nicht das zu tun, nicht das zu sagen, was einem wichtig ist
- ☞ Kommunikationsmuster bewusst machen
- ☞ Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und diese auch mitteilen
- ☞ Anliegen klar formulieren, ohne Ärger und Aggression beim Anderen auszulösen
- ☞ Umgang mit Wut und Angst verbessern

Zielgruppe: Alle Interessent*innen

Ziel:

Die Teilnehmer*innen lernen/üben, mutig den eigenen Standpunkt zu kommunizieren.

Ort, Termin und Zeitrahmen:

Hotel Freunde der Natur, Wiesenweg7, 4582 Spital am Pyhrn

Freitag 22.2.2019 von 11-18 Uhr, Samstag 23.2.2019 von 9-16 Uhr

Trainerin:

Maria Brandl, langjährige Trainerin im ÖZIV, Mediatorin und Erwachsenenbildnerin in den Bereichen Behinderung und Inklusion. Sie ist seit vielen Jahren in der Integrationsbewegung aktiv und Gründungsmitglied von Integration: Österreich.

www.schritte.at

Kosten: 280,--Euro

Anmeldung:

mit Anmeldeformular an: daniela.rammel@oeziv.org

online: <http://www.oeziv.org> (Angebote/ÖZIV Bildungsangebot/Anmeldung)

Tel.: 01-5131535-36