

WORKSHOP

GEFÜHLSLEBEN

Emotionen verstehen lernen -
Eigene Bedürfnisse erforschen

11. Mai 2024 13- 18 Uhr

Unser Gefühlsleben ist komplex und manchmal verstehen wir selbst nicht so recht, was da eigentlich in uns los ist: Etwas rumort in uns oder wir haben ein komisches Gefühl im Bauch. Wir ärgern uns oder sind irgendwie unzufrieden. Oftmals schieben wir die Verantwortung oder Schuld ins Außen: Da kann man aber auch aus der Haut fahren!

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam den Blick nach Innen richten. Wir möchten euch Impulse geben, eure Emotionen bewusst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Gemeinsam mit euch wagen wir den Blick hinter die Gefühle. Entlang psychologisch-wissenschaftlicher Modelle erkunden wir mit euch, was ihr braucht, welche Bedürfnisse ihr habt und was euch bewegt. Denn sind wir klar und bewusst mit uns selbst, können wir auch selbst-bewusster im Außen auftreten.

Wo:

Ev. Gemeindehaus Langenhain
Alt- Langenhain 41
65719 Hofheim am Taunus



...für alle Interessierte, die Lust haben sich mit Emotionen zu beschäftigen

Hier
ANMELDEN

workshop@world-of-schaefer.de

Kosten: 45 €

Das sind wir

Julia Michalla
Sonderpädagogin, Systemische Beraterin, Glückscoachin
Dr. Alexandra Schaefer
Ärztin, Systemische Beraterin