

Titel:

“Mensch sein heist verwundbar sein” (ehemals: Zeit heilt (k)eine Wunden)

Inhalt:

Wir alle haben unsere Verwundungen; aus unserer Biografie, aus unserer Kommunikation oder aus Grenzverletzungen. Diese müssen zuerst erkannt werden, um sie dann zu bearbeiten. Verzeihen und Versöhnen stehen dabei im Vordergrund. Versöhnung kann nicht garantiert werden, aber trotzdem können wir einen Weg finden, um mit unseren Verletzungen gut leben zu können, sodass uns diese sogar zur Freude werden. Alles hat Sinn, alles birgt eine Chance!
Sich versöhnen ist nicht Aufgabe für später!

Zielsetzung:

Das Seminar soll vor allem dazu helfen, sich selbst besser kennen zu lernen, sich zu verstehen und annehmen zu können. Es soll das Tabu-Thema: *Konflikte in mir* – zu Wort kommen.
Eine Garantie, dass Versöhnung gelingt, gibt es nicht. Aber umso wichtiger ist es, mit den eigenen Verletzungen gut umzugehen und ausgesöhnt zu leben. Verzeihen ist immer möglich. Und es ist wichtig, zu lernen, auch sich selbst zu verzeihen.

Titel:

„Aus meiner Schatzkiste – für dich und mich“

Inhalt:

In die eigene Biografie schauen, Biografiesträngen nachgehen. Aus der Vergangenheit seine Stärken (und Schwächen) erkennen und seine Zukunft entsprechend gestalten.

Je nach Dauer kann noch auf Wesentliches im Leben eingegangen werden, um durch Auseinandersetzung mit den Säulen menschlicher Identität die eigenen Prioritäten und Werte neu zu überdenken.

Ziel:

Ziel ist, dass Menschen Ihre Vergangenheit besser verstehen und Dankbarkeit aufkommen kann. Ihre Stärken zu erkennen und nutzbar zu machen und damit in die Zukunft zu investieren.

Titel:

„Wie weit geht ´s noch?“

Inhalt:

Wir alle haben unsere persönlichen Grenzen, bewusst, unbewusst, frei gewählt oder auferlegt!

Sich mit den eigenen Grenzen auseinander zu setzen macht uns nicht nur selbst zufriedener, sondern lässt uns auch behutsamer mit Grenzverhalten anderer umgehen.

Wie können wir Grenzen verändern und überschreiten?

Ziel:

Ziel ist, Menschen vorgegebene und selbst gesetzte, erweiterbare und starre Grenzen aufzuzeigen. Notwendigkeit von Grenzverschiebungen aber auch Anerkennung eigener und fremder Grenzen können Konflikte reduzieren helfen.

Titel:

„Ja zu mir ist nicht nein zu dir“

Inhalt:

Sie können schwer nein sagen? Aber trotzdem fühlen Sie sich bald mit Ihrer Zusage überfordert?

Sie möchten niemanden verletzen durch ein nein?

Sie sind hilfsbereit – auch auf eigene Kosten?

Gewaltfreie Kommunikation hilft, ein nein für den Nächsten/die Nächste annehmbar zu machen.

Ziel:

Ziel ist, Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie auch ein nein annehmbar an den Mann/die Frau bringen können. Eigene Überforderung schmälert den Einsatz und trägt auf keiner Seite zur Befriedigung bei.

Wer einige Grundregeln der Kommunikation kennt, reduziert Konfliktpotential

Art der Veranstaltung:

- ✓ Einzelveranstaltung
- ✓ Einzelveranstaltung mit der Möglichkeit von Folgetreffen (3)
- ✓ Seminar oder Kurs - bevorzugte Gruppengröße: 12 Personen (1Tag)
- ✓ Auch als Besinnungsstunden möglich. (Input/Unterlagen zur pers. Reflexion)



Kontaktdaten:

Sr. Columba Dvorak

Kloster Gleiß, Waidhofnerstr. 22; 3332 Gleiß

Mobil: 0676/6365 923

e-mail: sr.columba@gmx.net