



Mut zur Wut - Workshop: Unsere Aggression als positive Kraftquelle nutzen

Wut ist ein enorm wichtiges Gefühl. Leider wird sie häufig missverstanden, verpönt oder unterdrückt. Die Folge: Die Wut entlädt sich explosionsartig und verletzt, Beziehungen werden durch indirekte Aggressionen vergiftet, Konflikte entstehen und verschärfen sich.

Wie es anders gehen kann, beleuchtet dieser Workshop: Wie gehe ich mit meinem Ärger und meiner Wut um? Wann und wo äußere ich sie? Auf welche Art und Weise? Wann lasse ich es besser bleiben?

Inhalte:

- Unterscheidung Wut und Aggression
- Eigenes Verhalten überprüfen
- Positive und negative Auswirkungen von Wut wahrnehmen und verstehen
- Sich behaupten und Grenzen setzen
- „Nein“-Sagen – ohne Schuldgefühle
- Tipps & Tools zum Umgang mit der eigenen und fremden Wut
- Übungen, Austausch, Reflexionen

Ziele:

- Die positive Seite von Aggression entdecken
- Bewusster Umgang mit Wut
- Mehr Energie und Lebendigkeit
- Die Kraft der Wut nutzen, um Bedürfnisse und Grenzen gradlinig und offen auszudrücken
- Mehr Klarheit, Offenheit und Wohlbefinden im Miteinander

Wann: Samstag, den 9.10.2021, 10 – 17 Uhr.

Wo: Raum20, Teutoburger Str. 20, 50678 Köln

Preis: 249,- € zzgl. MwSt.; max. 8 Teilnehmer_innen

Anmeldung bis zum 25.9.2021 per Mail an post@SabineHeines.de

Die Veranstaltung findet unter Beachtung der behördlichen Auflagen und Hygienemaßnahmen mit maximal 8 Teilnehmer*innen statt.

Zum Thema Umgang mit Ärger und Wut biete ich auch Einzelberatungen und Coachings an.

Für Fragen stehe ich unter + 49 (0)221/9 41 70 73 jederzeit gerne zur Verfügung.