



WUT UND WAHRNEHMUNG

FÜR EINEN KONSTRUKTIVEN UMGANG MIT AGGRESSION

Ein familylab-Workshop mit Praxis-Elementen

SAMSTAG, 2. OKTOBER, 10.00-16.30 Uhr

Der Workshop "Wut und Wahrnehmung" richtet sich an Erwachsene, die mehr über das Thema Aggression erfahren möchten. Das Ziel ist es, den positiven Nutzen von Wut zu erkennen und den Umgang mit Aggression zu erleichtern. Anhand von praktischen Übungen wird unsere Haltung zu Aggression sichtbar gemacht und körperlich direkt erlebt.

Welche Eltern kennen es nicht, dass es innerhalb der eigenen Familie immer wieder zu Konflikten kommt, die einen an die eigenen Grenzen bringen? Wenn die Tochter der Meinung ist "du hast mir gar nichts zu sagen", oder der fünfjährige Sohn morgens so lange trödelt, dass es für alle Beteiligten zur wahren Geduldsprobe wird? Manchmal reagieren wir in diesen Situationen in einer Art und Weise, die uns im Nachhinein leidtun und wir stellen fest, dass die Beziehung darunter leidet. Aber wie damit umgehen?

In diesem Tagesworkshop beleuchten wir die Art und Weise, wie Sie mit Konflikten umgehen und zeigen mögliche alternative Handlungsweisen auf. Hierbei werden Wut und Aggression als das Gesehene, was sie sind, nämlich Emotionen die wir brauchen um uns durchzusetzen.

Wir werden:

- den Zusammenhang zwischen Beziehung, Wertschätzung und Aggression beleuchten
- das Prinzip der Gleichwürdigkeit einführen und wie man einen positiven Selbstwert vermittelt
- die vorherrschende Haltung in der Gesellschaft zu Wut und Aggressionen beleuchten
- zwischen konstruktiver und destruktiver Aggressionen unterscheiden
- die eigene Wut und die persönlichen Grenzen wahrnehmen und lernen, sie auszudrücken ohne die Integrität des anderen zu verletzen

familylab.de ist eine internationale Organisation für Kompetenzentwicklung gegründet von dem dänischen Familientherapeuten **Jesper Juul**. Das Ziel ist, Erwachsene zu stärken, um Kinder in deren Entwicklung zu unterstützen. Im Umgang mit Konflikten und Alltagsschwierigkeiten bietet familylab Orientierung und Impulse. Hierbei geht es nicht um Methoden mit der Kinder auf Knopfdruck funktionieren, sondern herauszufinden, was Kinder und Erwachsene brauchen, damit sie sich positiv entwickeln können.

Ort: Klüberstraße 16, im 1. OG • 60325 Frankfurt am Main – Westend Süd
(S-Bahn: „Taunusanlage“ / Parken, U-Bahn: „Alte Oper“)

Kathrin Alsfasser, familylab-Seminarleiterin, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Motologin,
Themenschwerpunkt ist das therapeutische Arbeiten mit Kindern, u.a. in einer interdisziplinären Frühförderstelle sowie mit erziehungsschwierigen Kindern und Jugendlichen in einer Jugendhilfeeinrichtung.



Constanze Volhard, Mutter, familylab-Seminarleiterin,
Trainerin für körperorientierte Persönlichkeitsentwicklung,
Ausbildung in verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie.



PREIS: 110,- Euro

ANMELDUNG bis zum 27. September 2021 unter:

kathrin.alsfasser@familylab.de oder **constanze.volhard@familylab.de**

Die derzeitigen Hygiene- und Abstandsmaßnahmen werden eingehalten und wir stellen Masken und Desinfektionsmittel bereit.
Sollte der Workshop nicht stattfinden können, überweisen wir selbstverständlich zurück.

Mit Ihrer Teilnahme an einer familylab-Veranstaltung stimmen Sie zu, dass Sie die Verantwortung für Ihr Tun selbst übernehmen.
Weder familylab noch die Organisatoren übernehmen für evtl. auftretende Schwierigkeiten oder Verletzungen eine Haftung.