

7 Seminare

1. Selbstwert, Selbstliebe, Selbstachtung
2. „Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?“
3. Abgrenzung und Offenheit
4. Standpunkt und Flexibilität
5. Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation
6. Freudvolles und mutiges Konflikttraining
7. Feier und Gestaltung einer Sozialen Plastik



Termine:

24./25.04.2020 05./06.06.2020
03./04.07.2020 11./12.09.2020
13./14.11.2020

freitags 18.00 - 21.00 Uhr
samstags 10.00 - 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Termine für 2021 in Abstimmung mit den Teilnehmer*innen.

gebührenfreier

INFO-ABEND

Mittwoch, 19. Februar 2020 • um 19.00 Uhr



Karin Lohöfener

Dozentin für Kommunikation
Syst.- lösungsorientierte Beratung
Psychotherapie (HP)



Barbara Schubert

Selbst. Kauffrau im Einzelhandel
Motivationscoach
Tanz und Kommunikation



Grit Wuttke

Diplom-Kunsttherapeutin (FH)
Systemische Therapeutin
Psychotherapie (HP)



Anmeldungen:

Evangelische
Familien-Bildungsstätte

Telefon: 0 51 41-90 90 365 und 90 90 366
info@fabi-celle.de | www.fabi-celle.de

FORTBILDUNG SOZIALE KUNST



Die Kunst
des guten
Miteinanders



„Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.“

(Mahatma Gandhi)

Die Ziele dieser Fortbildung sind eine verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung und das Erlernen von neuen Verhaltens-Wahlmöglichkeiten. Die Befreiung von einengenden Verhaltensmustern ermöglicht freudvolle und sinnstiftende Begegnungen. Im Sinne der Sozialen Plastik lernen wir, uns bewusst und spontan in soziale Prozesse einzubringen und aus unserem Schneckenhaus herauszutreten. Der Begriff der Sozialen Plastik wurde von Josef Beuys geprägt und bedeutet konkret, die aktive Gestaltung unseres Miteinanders als neue Kunstform zu begreifen und zu leben. Wir arbeiten mit kreativen Methoden, Körperwahrnehmung, Ausdruck und Reflexion. Die theoretischen Modelle werden durch Worte und Filme lebendig und verständlich vermittelt.



1. Selbstwert, Selbstliebe, Selbstachtung

- Wie höre und vertraue ich auf mein Bauchgefühl?
- Herzensbildung.
- Welche Gedanken stärken mich?
- Wie spüre und zeige ich Würde?

„Liebe ist keine Frage des Objekts, sondern der inneren Haltung.“ (Erich Fromm)

2. „Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?“

- Typenmodelle verstehen und erfahren: Inneres Team, Archetypen, Anima und Animus.
- Inneres Kind und der Vielfarben-Mensch.
- Welcher Teil von mir trifft auf welchen Teil von dir?
- Wie ergänzen und inspirieren wir uns gegenseitig?

„Einzelne sind wir Worte, zusammen ein Gedicht!“

3. Abgrenzung und Offenheit

- Wie gelingt mir eine gesunde Balance zwischen Abgrenzung und Offenheit?
- Woher nehme ich den Mut für eine selbstbestimmte Entscheidung?
- Wie gestalte ich Kontakt?

„Wer immer offen ist, ist nicht ganz dicht!“

4. Standpunkt und Flexibilität

- Was ich von Steinen, Pflanzen und Tieren lernen kann.
- Ohne Standpunkt verliere ich mich!
- Ohne Flexibilität – keine Entwicklung!
- Verschieben, Aussitzen und Durchsetzen – Stehen, Gehen und Tanzen.

„Ein Standpunkt ist kein Stehpunkt, sondern ein Gehpunkt!“

5. Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation

- In gutem Kontakt mit unseren Bedürfnissen erkennen und respektieren wir uns und andere.
- Kommunikationspsychologie: Rogers, Rosenberg, Gandhi und Lorient.
- Verbale und nonverbale Kommunikation.

„Der Ton macht die Musik! Wie ich in den Wald hinein rufe ...“



6. Freudvolles und mutiges Konflikttraining

- Eigene Werte gewaltfrei und deutlich vertreten.
- Eintreten für meine, deine und unsere Bedürfnisse.
- Gemeinsam Lösungen finden.
- Entspannt Nein! sagen, mutig Ja! sagen.

„Es gibt amüsantere Dinge als Leute zu verhasen!“ (Muhammad Ali)

7. Feier und Gestaltung einer Sozialen Plastik

„Ohne die Tat ist alles nur Geplapper!“ (Galsan Tschinag)

Gebühr: € 1.260,-
(in vier Raten bezahlbar)