

„Hilfe, so viel Wut und Aggressionen dürfen doch nicht sein!“

Vom Umgang mit der Wut und warum sie gut für uns ist.

Stellen Sie sich vor, Sie bleiben aufmerksam und ruhig in einer Situation, in der Ihnen Wut und Aggression entgegengebracht wird!

Und Sie sehen beides als etwas, das notwendig ist, um Veränderungen zu erzeugen.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- was hinter Wut und Aggression verborgen liegt.
- welchen Einfluss die Selbstannahme auf Ihren Umgang mit der Wut anderer hat.
- warum gerade Jugendliche häufig wütend sind und sein müssen.
- wie Sie durch eine neue Bewertung der Wut andere Lösungen erzeugen können.

Sie erlernen:

- wie sie hilfreich kommunizieren, wenn Ihnen Wut und Aggression entgegengebracht wird.
- wie sie durch Anerkennung der Wut, diese in Wahrnehmung und Wertschätzung verwandeln.
- wie Sie selbst angemessen Ihre eigene Wut und Frustration zum Ausdruck bringen können.
- welche kreativen Techniken Sie zur Verarbeitung der Wut nutzen können.

Die Teilnahme setzt eine Interesse an Selbstreflexion und keine Scheu im zwischenmenschlichen Körperkontakt voraus!

Methoden: fachlicher Austausch der Teilnehmer, Situationsanalyse, theoretischer Input; praxisbezogene Übungen zur Selbstwahrnehmung und Impulskontrolle; Teamübungen; Kleingruppen; Rollenspiele

Dauer des Seminars: mindestens 2 -3 Tage

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen; bei einem größeren Team bringe ich zur Unterstützung eine weitere Kollegin mit

Kosten: 750€ pro Tag; zweite Kollegin 500€ pro Tag

Seminarleitung:

Nadja Rieger

Dipl. Schauspielerin

Dozentin Erwachsenenbildung

Email: riege.nadja@gmail.com **Telefon:** +49-176-80035025

<https://riegernadja.wixsite.com/riege-seminare>

<https://www.linkedin.com/in/riege-seminare/>