



Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Niedersachsen e.V.



BILDERGALERIE

BILDER SAGEN MEHR ALS WORTE

Sie befinden sich hier:

[Startseite Niedersachsen](#)

[Bildergalerie](#)

[Seminare](#)

[Ehrenamtlichen Schulung September 2023](#)

Ehrenamtlichen Schulung September 2023

Am 10.09.2023 fand unsere Schulung für Ehrenamtliche und Interessierte zu dem Thema „Umgang mit Emotionen und Konfliktsituationen in der Familie“ statt; Referentin war Daniela Hirt.

 -lich

Willkommen

"Umgang mit Emotionen +
Konfliktsituationen in
der Familie"

VAMV e.V.

www.daniela-hirt.com

- Kostenteil für die Zeit in der Kunden (siehe So tag)

- Gruppenspezifischer Gesundheits-Thema

- Austausch

- M.F. in einem Projektbericht
erfolgreich

- Gemeinsamkeiten

alle sind miteinander
Kommunikation, weil Gruppen
man kann ja nicht alle
Kommunikation

Neopende

Wichtig
nicht zu sagen
keine Information

aktivierung
von
denen

aktivieren
von
denen

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

alle für alle

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

Bedürfnis
Ergebnisse

GUTES MITEIN-
ANDER

DYADE



Offenheit ^{wohlwollendes} _{zuhören}

↳ "zugeschwallt" werden
Kommentare, bestätigen
verbal + nonverbal, ins Wort
fallen, Raum nehmen +
~~haben~~ gehen, Verständnisfragen

Dyade 1

Wie geht es mir
jetzt gerade?

Wie ist meine
Lebenssituation?

Was begeistert mich?

Dyade 2

Was möchte ich in diesem
Seminar erfahren?

Fight freeze flight

Kämpfen erstarren fliehen

+
Eustress
Distress
-

Welche Symptome habe ich bei Stress?

Welche Bewältigungsstrategien?

Gefllk

Welche Gedanken
habe ich dazu?

Welcher Bedürfnis ist
gerade nicht erfüllt/
unbefriedigt?

B

↳ Beobachtung

G

↳ Gefühl

Be

↳ Bedürfnis

Bi

↳ Bitte