



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](http://www.daniela-hirt.com)

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

- Gruppenspezifischer Gesundheits-Thema

- Austausch

- M.F. in einem Projektbericht  
erf. Erfo

- Gemeinsamkeiten

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

Neopende

Platz für  
nicht zu sagen  
keine Information

aktivierung im  
ersten schritt

aktivierung im  
zweiten schritt

aktivierung im  
dritten schritt

aktivierung  
zweite schritt

aktivierung  
dritte schritt

aktivierung  
vierte schritt

Bedürfnis  
Erfahrung

Bedürfnis  
eine Eingabe

Bedürfnis  
eine Seite

Bedürfnis  
eine Seite

Bedürfnis  
eine Seite

Bedürfnis  
eine Seite

alle für alle

Bedürfnis  
eine Seite

Bedürfnis  
eine Seite

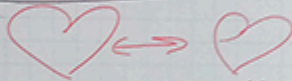
Bedürfnis  
eine Seite

Bedürfnis  
eine Seite

Bedürfnis  
eine Seite

GUTES MITEIN-  
ANDER

DYADE



Offenheit <sup>wohlwollendes</sup> <sub>zuhören</sub>

↳ "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