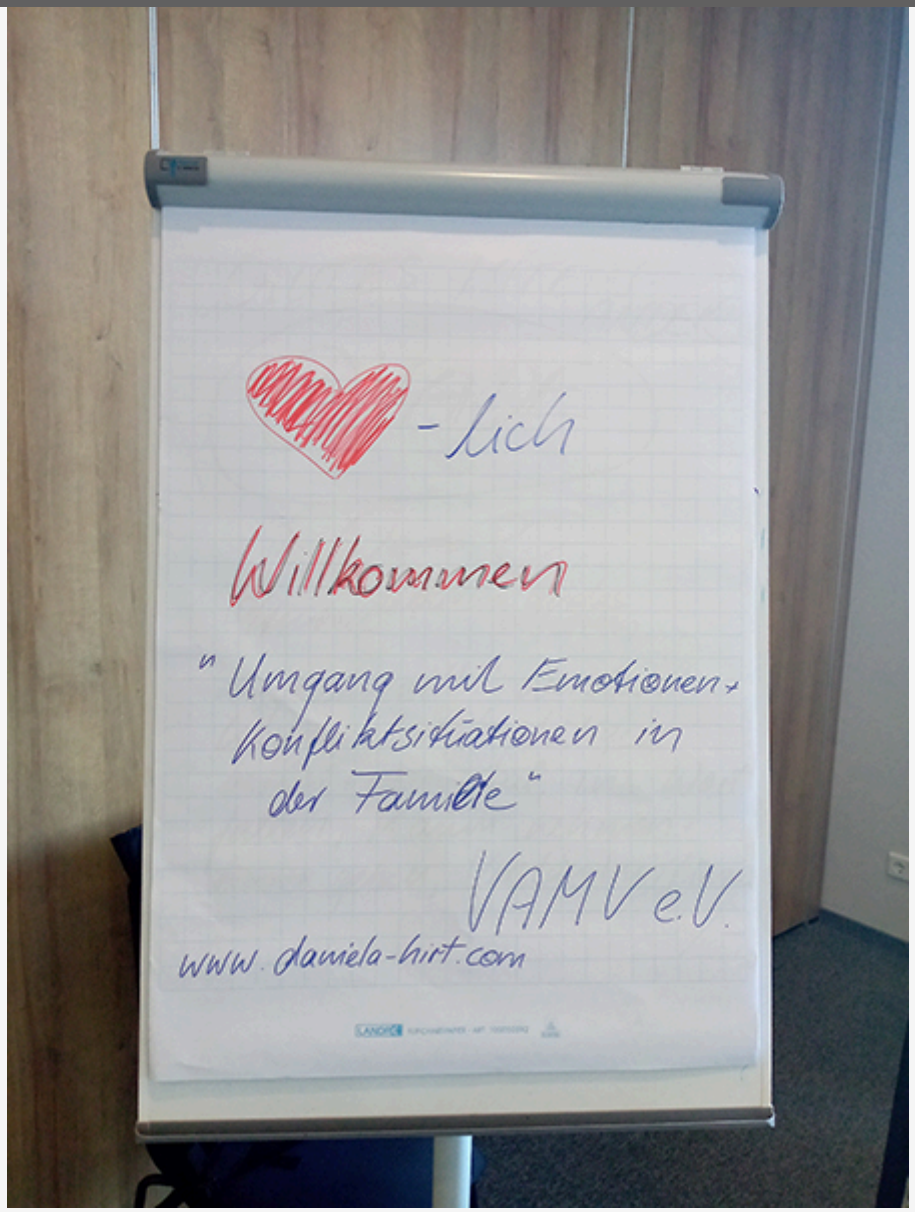
BILDERGALERIE

BILDER SAGEN MEHR ALS WORTE

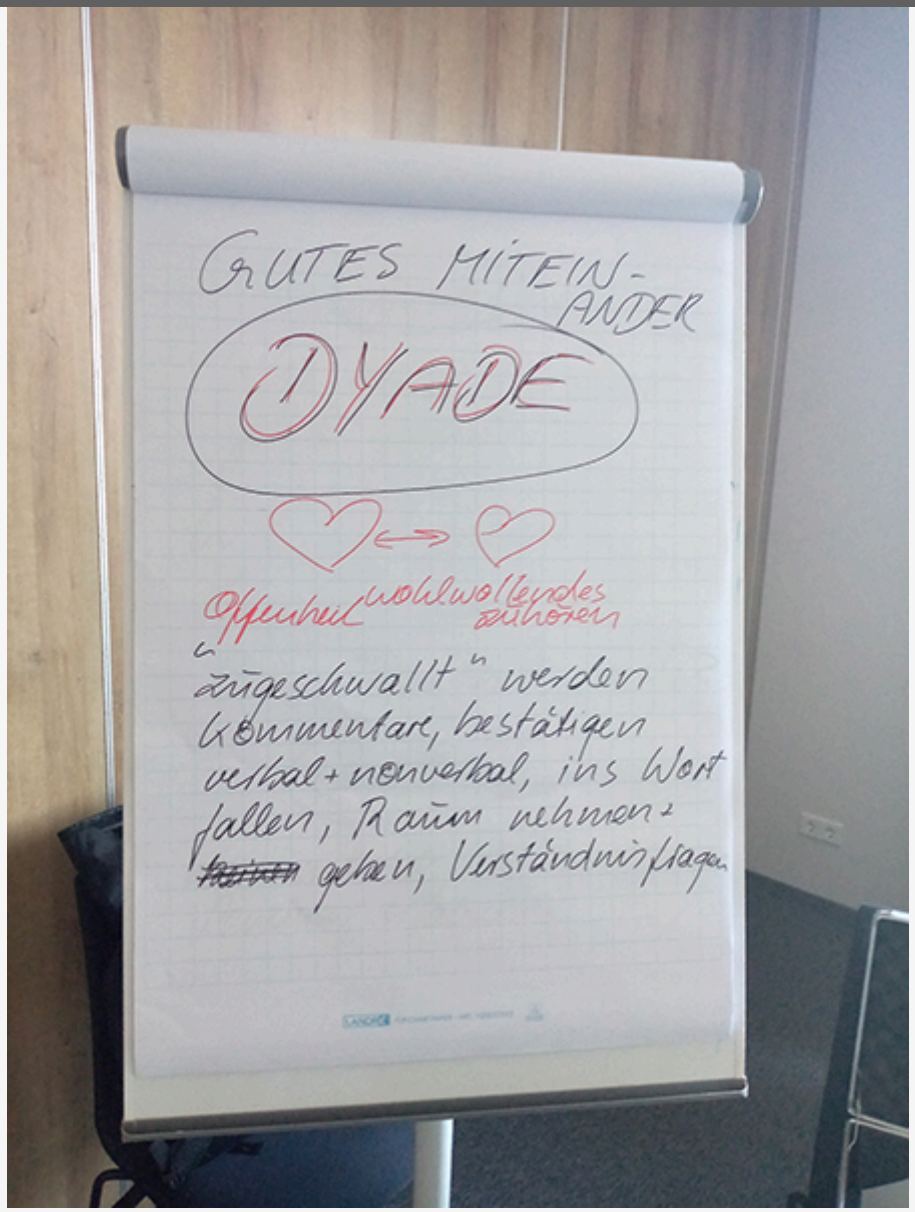
Sie befinden sich hier:

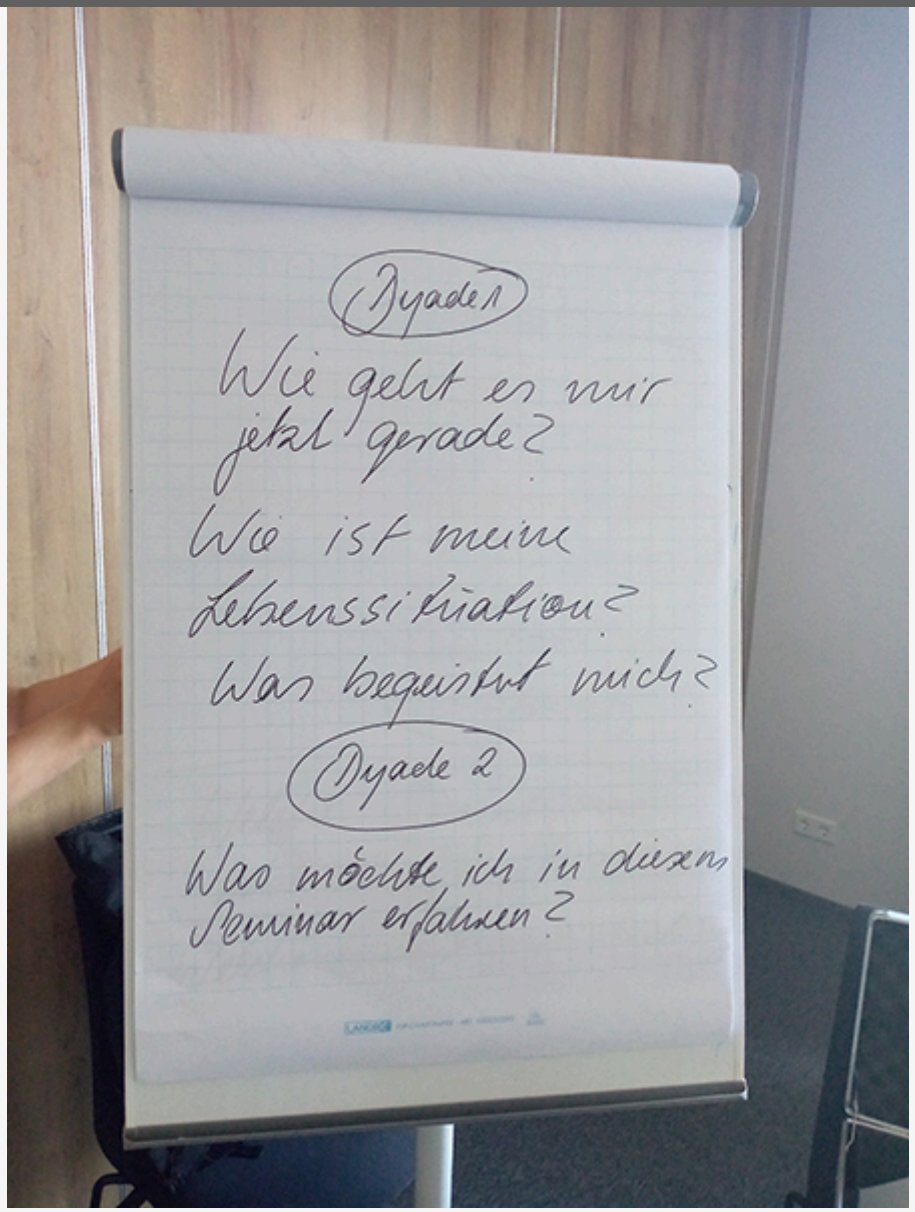
Ehrenamtlichen Schulung September 2023

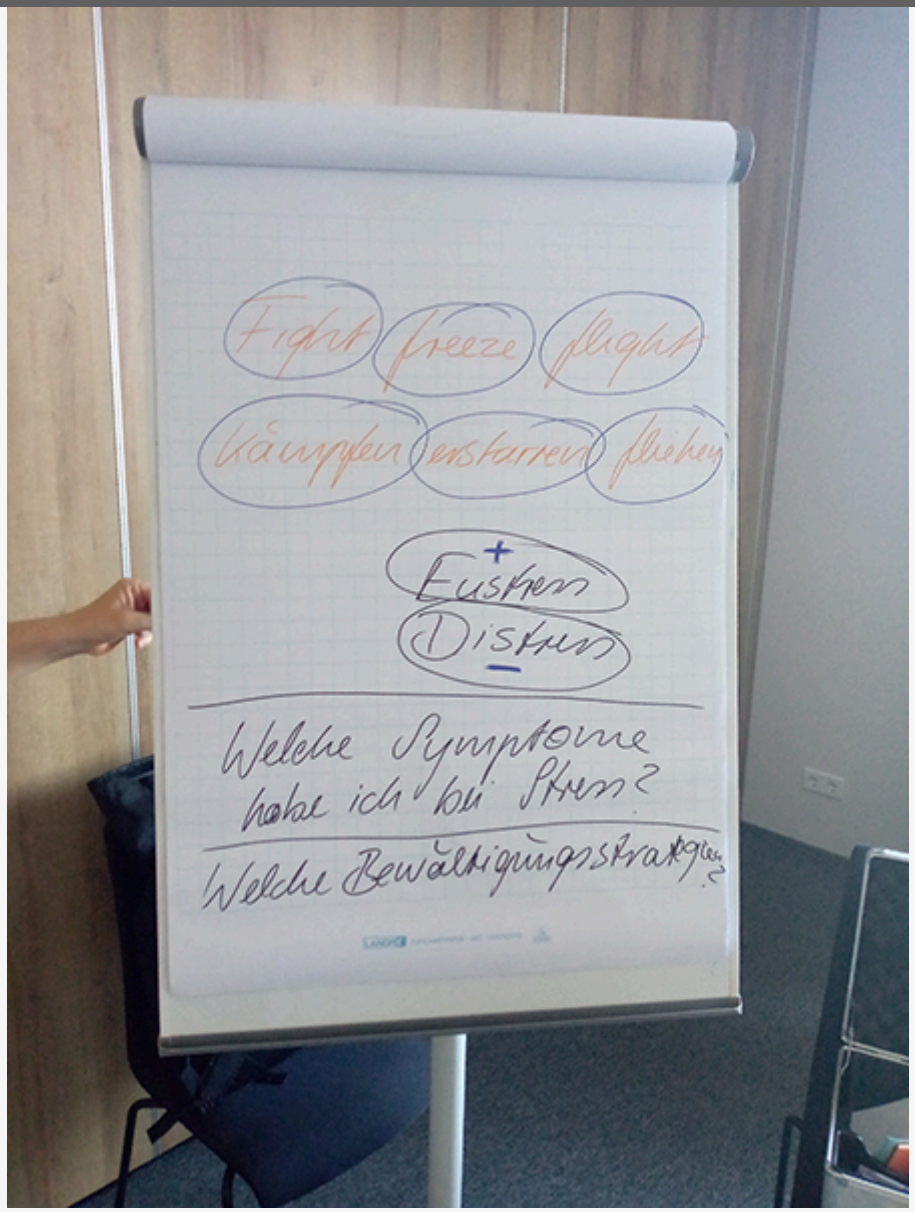
Am 10.09.2023 fand unsere Schulung für Ehrenamtliche und Interessierte zu dem Thema „Umgang mit Emotionen und Konfliktsituationen in der Familie“ statt; Referentin war Daniela Hirt.

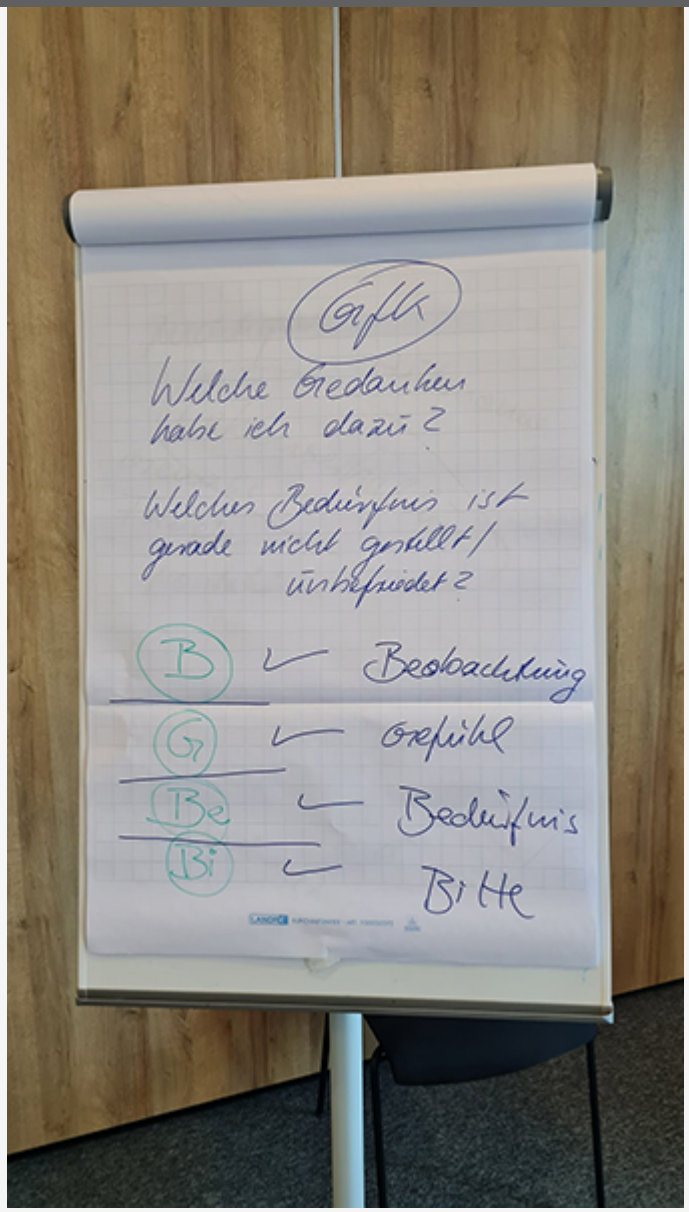

-lich
Willkommen
"Umgang mit Emotionen+
Konfliktsituationen in
der Familie"
VAMV e.V.
www.daniela-hirt.com

Neugierde
Austausch


GUTES MITEIN-
ANDER
DYADE
Offenheit
wohlwollendes zuhören
"zugeschwallt" werden
Kommentare, bestätigen
verbal + nonverbal, ins Wort
fallen, Raum nehmen +
geben, 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?



© Copyright 2024 VAMV Landesverband Niedersachsen e.V.