



Jahrestraining “Gefühle als Kompass“

Start im Januar bis Dezember 2025

Sei auch dabei. Erforsche und lerne Gefühle vs. Emotionen besser kennen, spüren, erleben, nehmen, halten und bei anderen begleiten (Co-Regulation, Empathie). Lass uns gemeinsam loslegen- online & live. Zeiten: jeweils 9:30-13 & 14-17 Uhr



Sa.& So. 11.-12.01.2025	Januar Kennenlernen in der Gruppe, Intro Gefühle vs. Emotionen, deren Funktionen, Pseudo-Gefühle, Kompass, Erfahrungsaustausch	So. 13.07.2025	Juli Grundgefühl Angst Intensitäten, körperliche Marker, Prozessarbeit, irrationale Gedanken, Schattengefühl, Wegweiser
So. 16.02.2025	Februar Grundgefühl Freude In der Fülle leben, Strategien zur Lebensfreude, Ressourcen stärken, Selbstfürsorge mal anders	Sa. 02.08.2025	August Liebe verknallt, verliebt, lieben - Liebe als Gefühl und als Bedürfnis - Teil 1
Sa.-So. 8.-9.03.2025	März Grundgefühl Wut/ Ärger Prozessarbeit, Pseudogefühle, irrationale Gedanken, Wegweiser, Wut- & Ärgerprozess, Integration	Sa.-So. 13.-14.09.2025	September Liebe 5 Sprachen der Liebe, Konflikte in Beziehungen - Eskalationsmodell, Interventionen. Praxis Teil 2
Sa. 12.04.2025	April Grundgefühl Trauer Phasen der Trauer, Prozessarbeit, Pseudo-gefühle, Wegweiser, Notfall-koffer	Sa. 11.10.2025	Oktober Grundgefühl Scham Nutzen von Scham, Scham-Prozess- arbeit, irrationale Gedanken-muster erkennen, Diener & Schattengefühl
Sa.-So. 17.-18.05.2025	Mai Mitgefühl, Empathie - Diener in der Beziehung mit uns selbst und anderen - Teil 1	Sa.-So. 8.-9.11.2025	November Wertschätzung vs. Loben Haltung ist fast alles, Betrauern & Feiern - Lebendigkeit, Strategien zur Erfüllung, Bitten, Integration
Sa. 07.06.2025	Juni Mitgefühl, Empathie mit anderen - Übersetzung von Urteilen, 4 Ohren- Modell, Praxis Teil 2	So. 07.12.2025	Dezember Rückschau, Reflexion - Fortschritte und Selbstwirksamkeit, Wachstum wertschätzen, Wunschkonzert - Vertiefung oder Wiederholung der Favoriten, Abschluss & Abschied



Mehr Infos

Bei Fragen ruf gerne an  0152-25206250
Anmeldung schriftlich unter  info@resilienztraining-birk.de

