

#Keep fit – Gesund und fit ins Erwachsenenleben



WORKSHOP

#Keep fit: Selbstempathie – Freundschaft mit sich selbst

Kursleitung: Mag. Barbara Roshan, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Pädagogin, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung, geprägt von Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber. Wie gelingt das in herausfordernden Momenten des Lebens?

Ziel des Workshops ist es, Freundschaft mit sich selbst, dem eigenen Kritiker und schwierigen Gefühlen wie Scham oder Wut zu schließen. Wir werden lernen, wie man die eigenen Gedanken, Emotionen und Bedürfnisse bewusst erkennen und ihnen mit Wohlwollen und Selbstakzeptanz begegnen kann. Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden werden gemeinsam Wege erarbeitet, die negative Spirale von verurteilendem und abwertendem Umgang mit sich selbst zu kultivieren.

Auf der Basis von Erkenntnissen aus der Neurobiologie, der Gewaltfreien Kommunikation und der Traumaforschung.

Der Link zum Workshop wird am 16.8. 2021 verschickt. Anmeldungen sind nur bis zu Mittag am 16.8. möglich.

Die Veranstaltung kann unter Einhaltung der geltenden 3G-Regeln abgehalten werden.

Der Vortrag wird vom **Kärntner Gesundheitsförderungsfonds** gefördert. Die Teilnahme ist daher **kostenlos**.

Kursdauer: 3x2 Unterrichtseinheiten

Termine: 17./ 19./ 24./ 26. August,
Jeweils 18:00-20:30 Uhr

Kursort: online

Anmeldung: Telefonisch unter **0676/ 84 58 70 720**, direkt über den Link www.vhsktn.at
oder per Mail unter c.greul@vhsktn.at.