

## **Emotionen und ihre Kraft**

### **Wie wir sie nutzen können**

Emotionen gehören ins Leben und halten uns lebendig. Sie ermöglichen uns das Leben intensiver wahrzunehmen, Situationen einzuschätzen und machen uns auf Bedeutsames aufmerksam. Doch wie können wir Emotionen rechtzeitig wahrnehmen und ihre Mitteilung verstehen lernen? Im Seminar gehen wir dieser Frage nach. Wir lernen Emotionen zu lesen, sie zu verstehen und lernen Möglichkeiten des Ausdrucks kennen.

#### **Ziele des Seminars:**

- Sie erkennen die Bedeutung von verschiedenen Emotionen und verstehen deren Sinn
- Sie lernen hilfreiche Möglichkeiten kennen, Emotionen zu begegnen, konstruktiv zu nutzen und ins Leben zu integrieren

#### **Inhalte:**

- Basisemotionen des Menschen
- Ausdruck und Mitteilung von Emotionen
- Emotionen verstehen lernen
- Hilfreiche Möglichkeiten, Emotionen wahrnehmen, begegnen und nutzen
- Integration von Emotionen im täglichen Leben

#### **Arbeitsmethoden:**

- Reflexion von Erfahrungen mit Emotionen
- Inputs und Austausch
- Ausdrucksmöglichkeiten entdecken
- Beispiele der Teilnehmer\*innen

#### **Teilnehmer\*innenzahl:**

4 - 6 Personen

#### **Zielgruppe:**

Menschen, die bereit sind, sich mit Emotionen auseinanderzusetzen und sich in die Kleingruppe einzugeben

#### **Datum und Zeit:**

Samstag, 12. Oktober 2024

09.00 – 16.30 Uhr

#### **Ort:**

Uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun (Bushaltestelle 3 Minuten), Parkplätze vorhanden

#### **Kosten:**

Fr. 240.-- inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung

#### **Leitung:**

Erika Schärer-Santschi, [www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch)

#### **Anmeldung bis spätestens 8. Oktober 2024**

Per E-Mail mit Namen, Vornamen, Postadresse, E-Mailadresse und Handynummer an [e.schaerersantschi@bluewin.ch](mailto:e.schaerersantschi@bluewin.ch)