



Rosa Wladar
Kramerweg 6
83355 Grabenstätt
Fon 08661/1300
Mobil 0151 52411636
mail@wladar-rosa.de
www.wladar-rosa.de

Seminar am 21.10.17 im Bildungswerk Rosenheim

**Info und Anmeldung:
Tel. 08031 21420
www.bildungswerk-rosenheim.de**

**Bildungswerk Rosenheim
83022 Rosenheim
Pettenkoflerstr. 5**

ACHTSAMKEIT IM KONFLIKT

Konfliktfähigkeit ist für alle Menschen eine wesentliche soziale Kompetenz.

**Achtsamkeit in einem inneren oder/und äußeren
Konflikt zu bewahren ist eine große Kunst.**

**In diesem Seminartag werden verschiedene Methoden gezeigt, welche
den achtsamen Umgang mit sich selbst und mit dem/den Anderen in
konfliktreichen Situationen unterstützen.**

**Achtsamkeit mit meinen Gefühlen
Achtsamkeit mit meinen Gedanken
Achtsamkeit mit meinem inneren Team, meinen Anteilen/Ego states
Achtsamkeit in der Sprache – *welche Worte wirken wie?*
Achtsamkeit im Körper-Bewusst-Sein – *die Körperweisheit nützen!*
Achtsamkeit im Umgang mit darstellenden Methoden –
*sichtbar machen hilft!***

**Gra0benstätt, 05.08.17
08.11**

Bildungswerk Rosenheim
