

familylab - Weiterbildung

Aggression und andere unangenehme Gefühle

3-tägiger Workshop mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte
in MÜNCHEN, 17. bis 19. November 2017

Wut, Aggression, Angst, Tränen, Trauer, Scham – es fällt uns in der Regel schwer, diese heftigen Gefühlsregungen willkommen zu heißen, sei es bei uns selbst, sei es bei anderen. Eher neigen wir dazu, sie zu verdrängen, sie hinunterschlucken oder uns zurückziehen. Im Extremfall können wir auch den Kontakt zu unserem Gefühlsleben verlieren.

Bei Kindern bahnen wir einen ähnlichen Prozess an, wenn wir ihre heftigen Gefühle herunterspielen („Reg Dich doch nicht so auf“, „Hat doch gar nicht weh getan“, „Du brauchst doch keine Angst zu haben“), sie kritisieren („Jetzt stell Dich nicht so an“) oder gar sanktionieren („Wenn Du so ein Theater machst, musst Du in Dein Zimmer gehen“).
Im gestörten Kontakt zu unseren Gefühlen und der mangelnden Kompetenz, diese auszudrücken und für unser Leben zu nutzen, sehen Psychosomatiker heute eine wichtige Krankheitsursache.

Einen gesünderen Weg können wir versuchen zu beschreiten, wenn wir verstanden haben, welche wichtige Rolle jedem einzelnen Gefühl zukommt, auch den unbequemen und tabuisierten. Als nächsten Schritt ist es wichtig, unsere erlernten automatischen Reaktionen zu erkennen und damit unsere Wahlmöglichkeiten und unseren Handlungsspielraum zu erweitern.
Wir können gegenüber den Gefühlen anderer Menschen toleranter werden, wenn wir verstanden haben, was in ihnen vorgeht.

Im Workshop bieten wir vielseitige Übungen an, die die Selbsterkundung und den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen erleichtern. Der Schwerpunkt wird auf dem Umgang mit Wut und Aggression liegen. Der Dialog in der Gruppe bringt zutage, wie es anderen geht und macht Mut, neue Wege auszuprobieren. Theoretischer Input, zum Beispiel zur stammesgeschichtlichen Funktion von Aggression und anderen Gefühlen, liefert Hintergrundinformation.

Leitung:

Dr. Cornelia Stöckel ist Dipl.-Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Seit 2009 ist sie familylab-Seminarleiterin. Anschließend hat sie eine familientherapeutische Ausbildung am DDIF (Deutsch-Dänisches Institut für Familientherapie) abgeschlossen und arbeitet als Paar- und Familienberaterin. Nach Stationen in Oxford und Hamburg lebt Cornelia Stöckel seit Sommer 2016 mit ihrem Mann und ihren drei Kindern (13, 10, 8) in Graz, Österreich.



Mirjam Baumann-Wiedling hat nach ihrem Magisterstudium der Germanistik und Philosophie als Sachbuchlektorin gearbeitet. Nach ihrer Ausbildung zur systemischen Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) wurde sie 2009 familylab-Seminarleiterin. Sie hat die Grundausbildung "Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren" absolviert und sich zur MBSR-Kursleiterin ausbilden lassen (arbor-Seminare). Mirjam Baumann-Wiedling ist verheiratet, hat drei Kinder (25, 23, 18) und lebt mit ihrer Familie bei München.



familylab - Weiterbildung

Aggression und andere unangenehme Gefühle

3-tägiger Workshop mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte
in MÜNCHEN, 17. bis 19. November 2017

Ort: Mohr Villa, Dachgeschoss, Situlistraße 75, 80939 München

Zeit: 17. bis 19. November 2017

Kosten: 350 € inkl. 19% Mehrwertsteuer

Frühbucherrabatt: bis 31. Mai 2017: 290 €

Pausensnacks sind im Preis inbegriffen.

Für wen: pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte.

Das Seminar wird die Form eines Workshops haben, in dem wir zwischen Vortrag und Übungen hin und her wechseln. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: mit beiliegendem Anmeldeformular per Post oder Email an:
mirjam.baumann@familylab.de

Seminarunterlagen: Das Buch »Aggression« von Jesper Juul bekommen Sie zusammen mit den Seminarunterlagen. Bitte versuchen Sie es vor Beginn des Kurses zu lesen.



Zeitplan:

Freitag 17.11.2017, 16.00 – 20.30 Uhr

Ankommen, Kennenlernen, erste Übungen zur Einstimmung

Samstag 18.11.2017, 9.30 – 18.00 Uhr (ca. 1,5 Std. Mittagspause)

Wir wechseln ab zwischen Vortrag, Übungen und Austausch.

Beispiele, Anliegen und Fragen der Teilnehmer sind erwünscht.

Sonntag 19.11.2017, 9.30 – 13.00 Uhr

Wir wechseln ab zwischen Vortrag, Übungen und Austausch.

Schwerpunkt: Wie können wir das Gelernte im Alltag umsetzen?

Nähere Informationen:

Dr. Cornelia Stöckel, Email: cornelia.stoeckel@familylab.de, www.cornelia-stoeckel.de

Tel. 0043 68899615056

Mirjam Baumann-Wiedling, Email: mirjam.baumann@familylab.de, www.mirjam-baumann.de

Tel. 089 62242840

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße

Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling

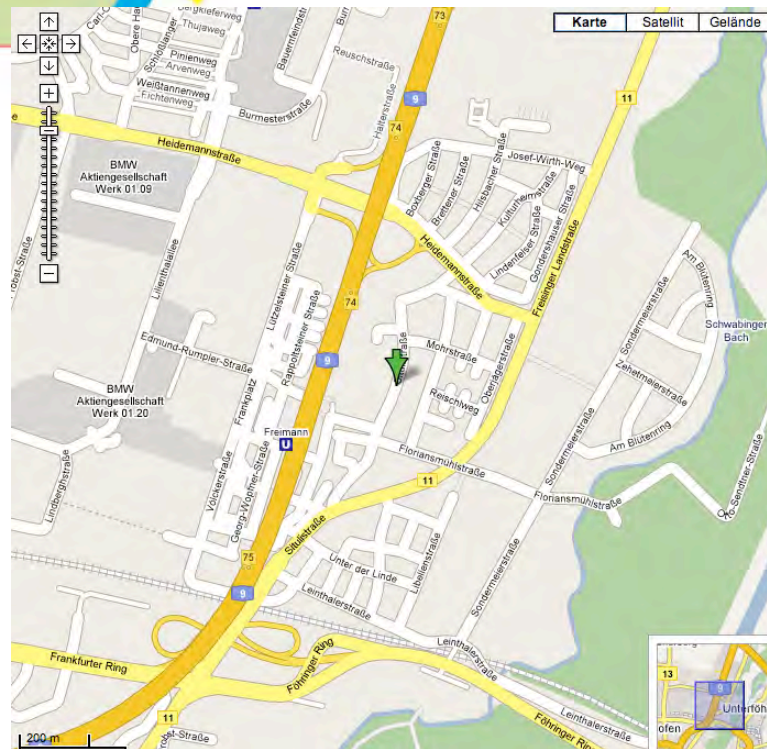
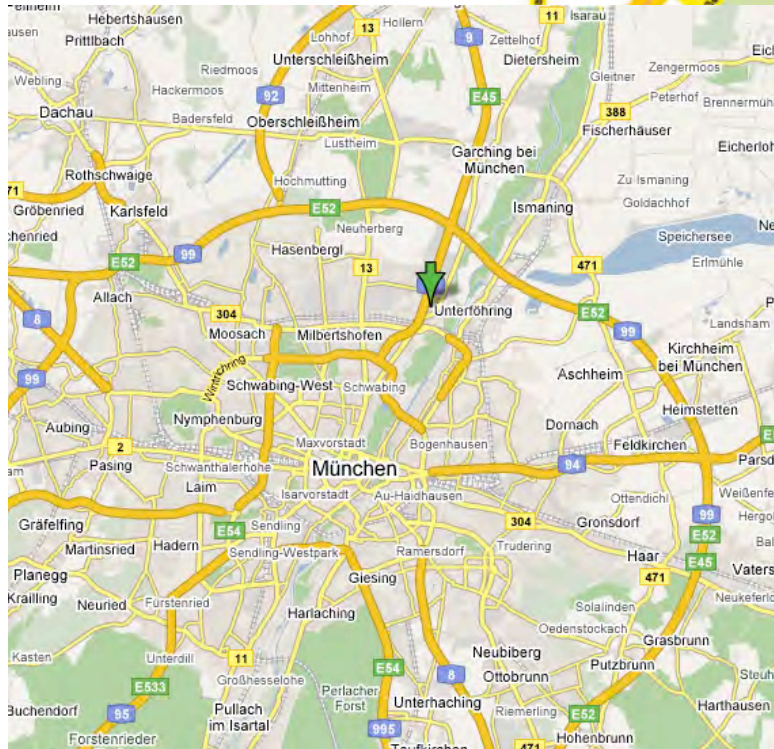
Anfahrtsskizze zum Workshop

Aggression und andere unangenehme Gefühle


mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling in München


Mohr-Villa, Dachgeschoss, Situlistraße 75, 80939 München


Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U-Bahn U6, Freimann, Bus 293 Situlistraße, Parkplätze in der Umgebung






Hotelliste München Nähe Mohr Villa oder UBahn

- **Pension Weiss**
Eugen Fetsch
Motorstr. 64 (Nähe UBahn)
80809 München
Tel.: (089) 35847862
mobil: (0160) 8007780
- Zimmerpreise**
Einzelzimmer mit Etagendusche-WC,
Waschgelegenheit ab 40.- €
Doppelzimmer mit Etagen-WC,
Waschgelegenheit, Dusche und TV
mit Frühstück 65.- €
- 
- **Hotel Pension Am Siegestor**
Ludwigstraße 28
Schwabing (5 Min zur UBahn)
80539 München

089/399550
- Zimmerpreise**
Einzelzimmer mit fließend Kalt/Warmwasser
€ 50 - € 65,
Einzelzimmer mit Dusche/WC € 65 - € 85
Doppelzimmer mit fließend Kalt/Warmwasser
€ 70 - € 80
Doppelzimmer mit Dusche/WC € 80,- € 100
- 
- **Hotel ibis Muenchen City Nord**
Ungererstrasse 139 (zur UBahn 5 Min)
80805 München

Tel. : (+49)89/360830
www.ibishotel.com
- Zimmerpreise**
Ab € 60
- 
- **B&B Hotel München-Nord**
Frankfurter Ring 243 (zur UBahn 10 Min)
80807 München
Tel.: +49 (0) 89 / 30 65 89 -0
E-Mail: muenchen-nord@hotelbb.com
www.hotelbb.de/de/muenchen-nord
- Zimmerpreise**
Ab € 62
- 
- **Star Inn Hotel München Schwabing**
Domagkstrasse 11
D-80807 München

Telefon: +49 (0)89 / 356 571 0
Fax: +49 (0)89 / 356 571 505
www.starinnhotels.com
- Zimmerpreise**
Einzelzimmer 59,00 € - 79,00 €
Doppelzimmer 69,00 € - 89,00 €
Frühstück inklusive
- 
- **Hotel Arena Stadt München**
Schlößlanger 10
80939 München
Tel +49(0)89 3169370
E-Mail: info@arenastadtmuemchen.de
www.arenastadtmuemchen.de
- Zimmerpreise**
Einzelzimmer 74,- EUR
Doppelzimmer 94,-EUR
Frühstück inklusive
- 
- **Scheck Allwetteranlage GmbH & Co**
Münchner Straße 15
85774 Unterföhring
Telefon: +49 (89) 992874-0
E-Mail: willkommen@allwetteranlage.de
www.allwetteranlage.de
- Zimmerpreise**
Einzelzimmer
Zimmer ab ab € 79,00
Doppelzimmer
Preis pro Nacht ab: ab: € 97,00
- 



Taritzonen

- München XXL
- Innenraum
- Außenraum

Mirjam Baumann-Wiedling
Höhenweg 11
82229 Seefeld

Tel 089 62242840
mirjam.baumann@familylab.de
www.mirjam-baumann.de

familylab - Weiterbildung
Aggression und andere unangenehme Gefühle

3-tägiger Workshop mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte
in MÜNCHEN, 17. bis 19. November 2017

Name

Adresse PLZ/Ort/Strasse/Haus-Nr

Jahrgang

eMail

Web-Seite

Tel

Mobil-Tel

Ausbildungshintergrund

.....

Berufserfahrung

.....

Was erwarten Sie sich von diesem Kurs

.....

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden

Danke für Ihr Interesse! Wir werden uns bei Ihnen melden.