

Bettina Theißen

Schauspielerin | Trainerin | Seminare



Gefühlszirkus

Möglichkeiten mit starken Gefühlen umzugehen

*„Und wenn in unserer Zeit zwei moralische Haltungen nötig sind,
dann genau diese: Selbstbeherrschung und Mitgefühl!“*

(D. Goleman)

Emotionale Intelligenz bedeutet, Gefühl und Vernunft in's Gleichgewicht bringen zu können. Die Grundlage dafür ist: erkennen und benennen zu können, wie wir uns fühlen und Interesse an den Gefühlen anderer Menschen zu zeigen. Freude, Wut, Trauer, Angst sind starke Gefühle, von denen sich die Kinder, aber auch wir als Erwachsene, manchmal regelrecht überrannt fühlen.

Gibt es richtige und falsche Gefühle? Wie kriegen wir Gefühle in den Griff?

In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt auf der Frage:
Was sind Möglichkeiten der Selbstregulation?

Das Angebot wird, nach Bedarf, für die Praxis der TeilnehmerInnen verändert und ergänzt.

Ziel:

- Spielerische Möglichkeiten ausprobieren, die Kindern ihre Gefühle bewusst werden lassen
- Hintergrundwissen zum Thema „emotionale Intelligenz“ bekommen
- Wahrnehmung und Bewusstsein für den eigenen Umgang mit Gefühlen entwickeln
- Möglichkeiten der Selbstregulation trainieren

Methoden:

Praktische Übungen und Spiele

Kleingruppenarbeit

Bearbeitung von Fallbeispielen

Selbstreflexion

Moderierter Erfahrungsaustausch

Kleine Theorie-Einheiten, u.a. zum Thema „Das Gehirn als Werkstatt der Gefühle“

Besonderheit:

Keine