



Emotionen verstehen

Ein positiver Umgang mit negativen Gefühlen

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Gefühle besser verstehen und auf gesunde Weise mit ihnen umgehen können. Oft stehen wir vor der Wahl: Nehmen wir unsere Emotionen bewusst wahr oder lassen wir uns von ihnen beherrschen? Diese Entscheidung kann unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen maßgeblich beeinflussen. Aber warum haben wir überhaupt Gefühle? Und wie gehen wir konstruktiv mit Wut, Trauer, Angst oder Zorn um?

Die Fortbildung bietet einen umfassenden Einblick in die neueste Forschung zu Emotionen und vermittelt praxisnahe Techniken für den Umgang mit negativen Gefühlen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der körperzentrierten Herzensarbeit nach Safi Nidiaye. Diese Methode hilft dabei, emotionale Blockaden zu lösen und ein tieferes Verständnis für die eigenen Gefühle zu entwickeln. Die Fortbildung kombiniert theoretische Inputs mit praktischen Übungen und bietet Raum für persönlichen Austausch und Reflexion.

Inhalte der Fortbildung sind:

- Einführung in die neueste Forschung über Emotionen
- praktische Übungen zur bewussten Wahrnehmung von Gefühlen
- Techniken zur emotionalen Selbstregulation und Stressbewältigung
- Anwendung der körperzentrierten Herzensarbeit zur Lösung emotionaler Blockaden

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte
Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referentin: Kathrin Stockbauer M.A

Termin: **Freitag, 9. Mai 2025, 9.00 – 16.00**

Ort: **Café Mitte Weiden, Am Stockerhutpark 1 in Weiden**

Kosten: **100 €** (90 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Verpflegung**



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.