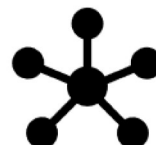


AMINE – AKTIV MITWIRKEN & NETZWERKEN



„Selbstfürsorge: Unseren vier universellen Grundbedürfnissen auf der Spur“

Die Grundbedürfnisse der Seele sind bei allen Menschen gleich. Individuelle Unterschiede bestehen darin, wie gut sie versorgt wurden und wie gut wir darauf vorbereitet sind, selbst für sie zu sorgen.

Im 4-teiligen Workshop können die vier Grundbedürfnisse auf spielerische Art und Weise erlebt und erforscht werden, um noch leichter für mich sorgen zu können.

Wie wurden meine Grundbedürfnisse bisher erfüllt? Welche Fähigkeiten habe ich dabei genutzt und weiterentwickelt? In welchem Verhältnis stehen meine Grundbedürfnisse zueinander? In welchen Lebensbereichen will ich mehr Zufriedenheit erleben und meine Bedürfnisse stärker in den Blick nehmen? Wie setze ich Mimik, Gestik und Körperhaltung ein, um meinen Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen?

In diesen vier Workshops können erste konkrete Ideen entstehen, wie ich meine Bedürfnis-Balance weiter entwickeln möchte.

18./19. September 2020

freitags 14.00 Uhr - 18.00 Uhr / samstags 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

- sich verbinden <--> sich abgrenzen

25./26. September 2020

freitags 14.00 Uhr - 18.00 Uhr / samstags 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

- Freude erleben <--> Selbstwert schützen

Referentin:

Martina-Claire Michel, M. A. ■ Arbeits- & Org.-Psychologin
SYSTEMISCHE PRAXIS ■ Supervision, Coaching & Trainings ■

Die Veranstaltungsreihe ist kostenlos.

Wo:

wif e.V. - Begegnung & Beratung
Rheinstraße 79
65185 Wiesbaden



Anmeldung und Infos:

Aygül Yildiz

0611 - 160 23 53

ayguel.yildiz@wif-zentrum.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages