

Möchtest du gerne **friedfertig leben**,
weil du erkennst, dass

- **Aggression und Streit**
- **Stress und Unzufriedenheit**

dein Leben und deine Beziehungen
vergiften?

Möchtest du mehr darüber erfahren,
wie du **Friedfertigkeit** im Alltag
oder im Job praktizieren kannst?

Tanja Genski

Friedfertige Persönlichkeitsentwicklung

Mobil: 0172 - 944 50 90

Telefon: 040 - 368 58 775

kontakt@friedfertig-leben.de

www.friedfertig-leben.de

Friedfertig leben

in Zeiten des Unfriedens



**Friedfertige
Persönlichkeitsentwicklung**

für Erwachsene,
Kinder und Jugendliche
(Einzel und Gruppe)

Frieden lernen • Frieden leben



Zum Frieden inspirieren

www.friedfertig-leben.de





Frieden beginnt bei dir selbst...
und endet womöglich beim anderen.

Friedfertigkeit ist die Fähigkeit,
Frieden in sich selbst und im Umgang
mit anderen zu finden.

Friedfertige Persönlichkeitsentwicklung

I. Weiterbildung

In der Weiterbildung durchläufst du alle 18 Module aus dem Basisbereich, dem Aufbau- und Führungsbereich.

II. Workshops

In einem auf dich oder deine Firma zugeschnittenen Workshop wählst du deine Wunschmodule in einem von dir bestimmten Umfang aus.

III. Module

Themen, die dir besonders am Herzen liegen, kannst du auch als einzelnes Modul buchen und gezielt vertiefen.

IV. Begleitung

Eine Begleitung hilft dir dabei, deine persönlichen Themen in Angriff zu nehmen und in deinem eigenen Tempo zu bearbeiten.

Basis "Ein Fundament legen"

1. Gehalten – Geborgen – Getragen
2. Welche Kraft nährt / zerstört dich?
3. Rolle und Sehnsucht
4. Projektion und Wirklichkeit
5. Macht über – Macht mit
6. Weg und Wahrheit

Aufbau "Mit starken Emotionen umgehen"

1. Von Schuld + Verurteilung zu **Akzeptanz**
2. Von Angst + Unruhe zu **Leichtigkeit**
3. Von Hass + Ärger zu **Gelassenheit**
4. Von Destruktivität + Hohn zu **Wohlwollen**
5. Von Scham + Depression zu **Selbstliebe**
6. Von Starre + Resignation zu **Selbstfürsorge**

Führung "Sich selbst und andere führen"

1. Was bedeutet Selbstführung?
2. Begleitung versus Führung
3. Gewaltvolle und aggressive Führung
4. Friedfertige Führung
5. Umgang mit "Unrecht"
6. Eigene Haltung und Ziele