

Aufbau der Stunden

Einführungsstunden

- ➔ 20 min Körperarbeit (aus der Theater- und Tanzpädagogik)
 - ➔ 15 min Hintergrundwissen
- Kurze Pause
- ➔ 30 min Inspirationen mit Schauspieleinlagen
 - ➔ 10 min Abschlussreflektion

Vertiefungsstunden

- ➔ 20 min Körperarbeit (aus der Theater- und Tanzpädagogik)
 - ➔ 15 min Ressourcencheck
- Kurze Pause
- ➔ 30 min Wegbereiter und Wegbegleiter
 - ➔ 5 min Abschlussblitzlicht

Praxisstunden

- ➔ 20 min Körperarbeit (aus der Theater- und Tanzpädagogik)
 - ➔ 15 min Vorstellung von eigenen Fallbeispielen
- Kurze Pause
- ➔ 30 min Bearbeitung von eigenen Beispielen
 - ➔ 5 min Abschlussblitzlicht

Tanja Genski

Friedfertige Persönlichkeitsentwicklung

Mobil: 0172 - 944 50 90

Telefon: 040 - 368 58 775

kontakt@friedfertig-leben.de

www.friedfertig-leben.de

Kurse und Workshops finden in den Räumlichkeiten der **Tanzschule Hädrich** statt.

Am Wall 23, 21073 Hamburg

www.tanzschulehaedrich.de

Begleitungen (Einzel, Paare, Gruppe) können auf Wunsch auch online durchgeführt werden.

Buchung aller Angebote unter

www.friedfertig-leben.de/anmeldung

Friedfertige Persönlichkeitsentwicklung



Kursbeschreibung

Frieden lernen • Frieden leben



Zum Frieden inspirieren

www.friedfertig-leben.de

Friedfertig leben ist ein neues Kursformat, das sich aus folgenden Elementen zusammensetzt:

- themenbezogene tanz- und theaterpädagogische Körperarbeit
- Grundlagen und Übungen aus der Kommunikationspsychologie
- Grundwissen und Praxis aus der psychologischen Beratung
- Techniken und (eigene) Fallbeispiele aus der Mediation
- Tipps und Hilfestellungen aus dem Gelassenheitstraining
- Erkenntnisse aus der Friedensforschung



Friedfertig leben umfasst 3 Bereiche:

BASIS

- ein stabiles Fundament legen, das dich trägt
- mit je 6 Modulen*

AUFBAU

- mit starken Emotionen umgehen lernen, um Krisen und Konflikte zu bewältigen
- mit je 6 Modulen*

FÜHRUNG

- dich selbst und andere führen lernen, in Beruf und Familie
- mit je 6 Modulen*

Jedes Modul wird trainiert:
In je einer Einführungsstunde, Vertiefungsstunde, Praxisstunde.

*siehe Flyer
Friedfertige Persönlichkeitsentwicklung

Basis

- I. Einführungskurs
- II. Vertiefungskurs
- III. Praxiskurs

Aufbau

- I. Einführungskurs
- II. Vertiefungskurs
- III. Praxiskurs

Führung

- I. Einführungskurs
- II. Vertiefungskurs
- III. Praxiskurs

6 Termine à 75 min
(inkl. kurzer Pause)

je Kurs
99,-€

Preis pro
Teilnehmer

Gesamte Weiterbildung

Basis + Aufbau + Führung
(9 Kurse) inkl. „Friedfertig leben“ - Set

880,-
€

BEGLEITUNG

Einzelstunde à 60 min 75,-€
Paar à 60 min 80,-€
Familie à 60 min 90,-€

WORKSHOPS + MODULE

Preise je nach Teilnehmerzahl + zeitlichem Umfang