

TUGENDSEMINAR

20. / 21. Februar 2016

„Wie bringe ich das Beste

in mir selbst,
in meinen Kindern,
in meinen Mitmenschen
zum Erblühen?“



Ein Weg der Kommunikation zur
Charakterbildung, an Hand universeller
Tugenden und fünf leicht verständlichen
Herangehensweisen für die persönliche
Entwicklung, Familie, Schule und Beruf – bereits
erfolgreich in 100 Ländern.

Was ist The Virtues Project™?

The Virtues Project™ ist eine weltweite Initiative zur Förderung der inneren Qualitäten und Tugenden in Menschen, die 1993 im „Internationalen Jahr der Familie“ von der UNO als vorbildhaftes Modell-Projekt für Familien aller Kulturen geehrt wurde.

Unser persönliches Wohlbefinden hängt davon ab, in wie weit wir im Einklang mit unseren inneren Tugenden und Prinzipien leben.

Tugenden (= Virtues) bezeichnen das, was unser innerstes Wesen ausmacht, sie sind unsere geistigen Potentiale. In den Traditionen unterschiedlichster Kulturen werden sie auch als Eigenschaften der menschlichen Seele beschrieben. Sie bilden die Grundlage unseres Charakters und sind Voraussetzung für wahres Glück und Zufriedenheit.

The Virtues Project™ ist von der Vision inspiriert, zur Umsetzung der Tugenden im täglichen Leben anzuregen. Menschen aus unterschiedlichen kulturellen, sozialen und religiösen Hintergründen finden Zugang zur verwandelnden Kraft dieser in unserem Charakter angelegten universalen Qualitäten.

Um die bestmögliche praktische Umsetzung dieser inneren ethischen Werte im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, dem Beruf und der Gesellschaft zu garantieren, bietet das Virtues Project™ wertvolle Methoden, Anregungen und Materialien für den Alltag an.



THE VIRTUES PROJECT™

Eine Auswahl von 52 Tugenden, die wir als Potential in uns tragen

| | |
|--------------------|----------------------|
| Achtsamkeit | Kreativität |
| Aufrichtigkeit | Liebe |
| Bescheidenheit | Loslösung |
| Begeisterung | Loyalität |
| Dankbarkeit | Mäßigung |
| Demut | Mut |
| Dienstbarkeit | Ordnung |
| Durchhaltevermögen | Reinheit |
| Ehre | Respekt |
| Ehrlichkeit | Rücksichtnahme |
| Einheit | Selbstbewusstsein |
| Entschlossenheit | Selbstdisziplin |
| Fleiß | Taktgefühl |
| Flexibilität | Toleranz |
| Freude | Verantwortung |
| Freundlichkeit | Verbindlichkeit |
| Friedlichkeit | Verstehen |
| Fürsorglichkeit | Vertrauen |
| Geduld | Vertrauenswürdigkeit |
| Gerechtigkeit | Vergebung |
| Großzügigkeit | Vortrefflichkeit |
| Güte | Wahrhaftigkeit |
| Hilfsbereitschaft | Zielstrebigkeit |
| Humor | Zusammenarbeit |
| Höflichkeit | Zufriedenheit |
| Idealismus | Zuversicht |

Die 5 Herangehensweisen

Die 5 Herangehensweisen vom Virtues Project™ dienen der Charakterbildung und Entwicklung der inneren Potentiale.

1. Die Sprache der Tugenden verwenden

Die Sprache hat Macht uns zu inspirieren oder zu entmutigen. Sie prägt die Persönlichkeit. Wir erwecken das Beste in uns und anderen, wenn wir die Sprache der Tugenden verwenden.

2. Die lehrreichen Momente erkennen

Herausforderungen und Prüfungen in unserem Leben sind Geschenke. Diese lehrreichen Momente zu erkennen hilft uns dabei, unseren Charakter zu kultivieren.

3. Klare Grenzen setzen

Auf Tugenden beruhende Grenzen schaffen eine Atmosphäre der Harmonie und Sicherheit in Familien, Schulen und am Arbeitsplatz.

4. Die geistige Lebensquelle schätzen

Indem wir unser Leben immer wieder auf das Wesentliche, wie Sinn, Visionen und Werte, ausrichten, erfahren wir mehr Halt und Orientierung. Wir befinden uns im Einklang mit der Welt und den Mitmenschen.

5. Begleitung anbieten

Durch bewusste Präsenz und aktives Zuhören können wir zu einer Atmosphäre beitragen, in der unsere Gesprächspartner Kopf und Herz für eigene Lösungswege öffnen, in Problemen Chancen erkennen und aus der Ausrichtung an den Tugenden tragfähige Entscheidungen treffen.

Einführungsseminar

Lerne Deine größte angeborene Gabe kennen - die Tugenden

Lerne einfache Herangehensweisen, um Deine inneren wertvollen Eigenschaften anzuwenden.

Im Einführungsseminar werden:

- ❖ **theoretisches Wissen**
- ❖ **praktische Übungen**
- ❖ **durchdachte Handlungsschritte**

vermittelt und angewendet. Dies ermöglicht es allen Teilnehmenden, die 5 Herangehensweise sofort für sich selbst, in der Partnerschaft, der Kindererziehung, am Arbeitsplatz und generell in zwischenmenschlichen Beziehungen einzusetzen.



THE VIRTUES PROJECT™

Termin: Sa, 20. Februar 2016, ca. 9.30 – 17.45 Uhr und So, 21. Februar 2016, ca. 9.00 Uhr – 17.30 Uhr

Ort: Region Luzern (genauer Ort inkl. Lageplan und Wegbeschreibung folgen bei Anmeldung)

Seminarbeitrag: CHF 200 für Einzelpersonen, CHF 340 für Paare

Seminarleitung: Roya Sabeti, Msc Psychologin und Shiva Stucki-Sabeti, MA in Political and Economic Philosophy, BA in BWL und Soziologie

Anmeldeschluss: 1. Februar 2016

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung und Information:

shiva.sabeti@bluemail.ch

076 306 93 03

Übernachtungsmöglichkeiten in Luzern:

Jugendherberge Luzern:

www.youthhostel.ch/luzern

Ibis Hotel Luzern:

<http://ibisbudgethotel.ibis.com/de/switzerland/index.shtml>

Weitere Informationen unter:

www.virtuesproject.at

www.tugendprojekt.de

www.virtuesproject.com