

# Wo beginnt FRIEDEN?

## Tagesseminar: Kommunikation und Achtsamkeit

„Sprache der Tugenden“- Strategie 1

„Lehrreiche Momente erkennen“ - Strategie 2

„The Virtues Project“ Teil 1

Datum: Freitag, 20. Mai 2016, 9:30-16:30 Uhr,

Ort: IN VIA, Stolzestr. 1, 50674 Köln,

Teilnahmegebühr: €90,00

Anmeldung unter: [g\\_m\\_schneider@t-online.de](mailto:g_m_schneider@t-online.de)

### Kursinhalte:

Wir arbeiten in Kleingruppen und in der Großgruppe. Elemente wie Musik, Natur, Bilder begleiten die entspannende Atmosphäre während des ganzen Kurses. Es gibt eine Mittagspause und 2 kleinere Pausen zwischendurch.

Zu Beginn wird eine kurze Einführung über die Entstehung und den Background des „Virtues Project“ gegeben. Die Begründer werden vorgestellt.

Zunächst befassen wir uns mit dem „**Menschenbild**“, das Nährboden unserer Haltung, unserer Gedanken und unseres Tuns darstellt. Das Motto des Kurses lautet: „Betrachte den Menschen als ein Bergwerk, reich an Edelsteinen von unschätzbarem Wert“.

Dann gehen wir direkt in die **Herangehensweise/Strategie 1: „Die Sprache der Tugenden“** – Unsere Sprache hat Macht, uns zu inspirieren oder zu entmutigen. Sie prägt die Persönlichkeit. Wir entwickeln das Beste in uns und anderen, wenn wir eine achtsame Sprache verwenden, sei es um Anerkennung zu geben, Dank auszusprechen, Prozesse zu begleiten oder auch zu korrigieren.

Nach der Mittagspause folgt **Herangehensweise/Strategie 2: „Die lehrreichen Momente erkennen“** - Herausforderungen und Schwierigkeiten in unserem Leben bieten uns eine Gelegenheit zu Wachstum. Das Erkennen dieser Momente hilft uns, aus Fehlern zu lernen, unseren Charakter zu kultivieren und mit Selbstvertrauen und Dankbarkeit die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Abschluss Seminar: „**Mein Tugend-/Vortrefflichkeitsbaum**“

Hinweis auf das Folgeseminar Teil II. (voraussichtlich 20. Juni 2016):

- „**Klare Grenzen setzen**“ - Herangehensweise/Strategie 3
- „**Die geistige Lebensquelle schätzen**“ - Herangehensweise/Strategie 4
- „**Begleitung anbieten**“ - Herangehensweise/Strategie 5