

Freundschaft mit sich selbst pflegen und gestalten

Für sich selbst die beste Freundin, der beste Freund sein – dies bildet eine wichtige Voraussetzung, um mit sich und auch mit unseren Mitmenschen angemessen, d.h. respektvoll und empathisch umgehen zu können. Aber was sind die wichtigsten Merkmale einer echten, wahren Selbstfreundschaft und welche inneren Hindernisse verbunden mit entsprechendem Verhalten beeinträchtigen sie? Warum ist sie für ein selbstbestimmtes Leben in innerer Balance so essentiell und welche Maßnahmen sind sinnvoll, um sie zu pflegen?

Sa 10.05.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr
(1x = 8 UStd.) Gebühr 40,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740003



Referentin:

Hannelore Gabor-Molitor,
Dipl. Pädagogin
und Kommunikationstrainerin
Bergisch Gladbach



Änderungen vorbehalten. Die Seminare unterliegen den Anmeldebedingungen der Kath. Familienbildungsstätte.

Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12 | 51465 Bergisch Gladbach
Telefon 02202 93639-0
info@fbs-gladbach.de | www.fbs-gladbach.de

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Seminarangebote mit Hannelore Gabor-Molitor
1. Halbjahr 2025



shutterstock_595604744



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Bergisch Gladbach

Zu wenig Zeit!?

Vom klugen Umgang mit dem kostbaren Gut Zeit

Gegenwärtig ist das Leben vieler Menschen von einer sog. Zeitarmut geprägt, dem Gefühl, nicht genug Zeit zu haben und dadurch in ständiger Unruhe und Hetze zu agieren. Wie kommt es zu diesem mitunter ausweglos erscheinenden Phänomen und wie können wir lernen, dem Zeitdruck zu entkommen und die verfügbare Zeit – auch innerhalb eines normalen Tagesablaufes – sinnvoll zu nutzen und damit unser Leben wieder freier und ausgeglichener gestalten?



Mo 17.02.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr
(1x = 3 UStd.) Gebühr 15,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740004

„Eigentlich bin ich humorvoll, ich komme nur so selten dazu!“ (frei nach Ö. v. Horváth)

Sich selbst gerade auch im Alltagsstress den Blick für das Humorvolle im Leben zu erhalten hat den großen Vorteil einer gelassen-relativierenden Sicht auf manch eine auch heikle Lebenssituation und damit ihrer souveränen Handhabung.

Durch Spontaneitäts-, Visualisierungs-, Schreib- und andere Übungen wird die humorvolle, weniger kontrollierte Seite an sich selbst entdeckt und gefördert, damit sie auch in kommunikativen Begegnungen wirksam werden kann.



Sa 22.02.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr
(1x = 8 UStd.) Gebühr 40,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740001

Schamgefühle annehmen und konstruktiv handhaben

Obwohl Scham zu einem universellen menschlichen Gefühl zählt, nehmen wir sie im Alltagsgeschehen selten bewusst wahr. Schamgefühle beeinflussen jedoch subtil unser Körper- und Selbstwertgefühl wie auch viele unserer interpersonellen Kontakte und Beziehungen. Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, eigene Schamgefühle bewusst wahrzunehmen und ihren Einfluss zu kontrollieren.

Ziel des Seminars ist es, diesem oft vernachlässigten Gefühl Beachtung zu schenken und ihm sowohl in theoretischer Hinsicht als auch anhand praktischer Übungen gebührend Raum zu geben.



Mo 10.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr
(1x = 3 UStd.) Gebühr 15,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740005

Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktfähigkeit

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eignet sich in außergewöhnlich hilfreicher Weise dazu, die Kommunikation sowohl in der Familie als auch mit Kollegen, Vorgesetzten und Freunden fair, respektvoll, achtsam und zielorientiert zu gestalten. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

- Modell und Wirkung der gewaltfreien Kommunikation
- Achtsamer Kontakt zu sich selbst und zu anderen
- Ausdrucksmöglichkeiten von Kritik und Wertschätzung
- Erfolgreicher Umgang mit Konflikten



Sa 05.04.2025 | 10.00 – 17.30 Uhr
(1x = 8 UStd.) Gebühr 40,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740002

Botschaften unserer Träume entschlüsseln

Neben vielen anderen Möglichkeiten der Selbsterkenntnis bieten Träume eine verblüffende Basis, mehr Klarheit über eigene, aktuelle innere Themen, Anliegen und Fragen zu erlangen, wenn wir sie in ihrer Bedeutung anerkennen und entschlüsseln können. Das ganzheitliche Modell des Traumverständnisses von Eugen T. Gendlin wird im Seminar vorgestellt und kann partiell bei der Deutung eines eigenen, aktuellen Traumes Anwendung finden, vielleicht sogar ein Aha-Erlebnis auslösen.



Do 10.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr
(1x = 3 UStd.) Gebühr 15,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740006

Souveränität und Schlagfertigkeit

Auch wenn viele Menschen über ein hohes Maß an kommunikativer Kompetenz verfügen, gelingt es nur wenigen, in schwierigen oder sich überraschend ergebenden Situationen so spontan, souverän und schlagfertig zu reagieren, dass die Verfolgung eigener (Gesprächs-)Ziele nicht gefährdet ist. Dies gilt z. B. für irritierende Äußerungen unserer Mitmenschen in Gesprächen und Diskussionen, Kritikgespräche ebenso wie in Folge einer Wortmeldung bei Besprechungen.

Seminarschwerpunkte:

- Strategien schlagfertiger Reaktionen
- Hinweise zum wirkungsvollen Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Selbstbehauptungs- und Spontaneitätstraining



Mo 05.05.2025 | 18.30 – 21.45 Uhr
(1x = 4 UStd.) Gebühr 20,00 €
Veranstaltungs-Nr. 2562740007