



MATTHIAS VARGA VON KIBÉD UND MARIO PATERA 03./04. DEZ. 2018



FÜHLEN UND BEDEUTUNG – WARUM WIR FÜHLEN, WIE WIR FÜHLEN

Die Studien des Gehirnforschers Richard Davidson (Univ. von Wisconsin) zeigen auf, wie neurobiologische Vorgänge unsere Gefühle und unsere Formen des Umgangs mit Gefühlen beeinflussen. Seine Arbeiten zeigen, dass jeder Mensch einen eigenen, unverwechselbaren emotionalen Stil entwickelt, der auf spezifischen neuronalen Netzen beruht. Dieser Stil beeinflusst, wie Menschen auf das Leben reagieren: ängstlich, positiv gestimmt, mitfühlend, schüchtern etc. Gleichzeitig zeigen seine Forschungen aber auch, wie wir diesen Stil ändern können (Neuroplastizität). Damit schuf Davidson eine neurobiologische Fundierung für ein neues Verständnis von emotionaler Intelligenz.

Im Seminar werden die sechs Dimensionen Resilienz, Grundeinstellung, soziale Intuition, Selbstwahrnehmung, Kontextsensibilität und Aufmerksamkeit vorgestellt, deren unterschiedliche Ausprägungen jeweils den eigenen emotionalen Stil prägen. Für die Analyse und das bessere Verstehen des eigenen Stils werden Tests und Übungen angeboten. Miniaturaufstellungen bieten eine mehrdimensionale Möglichkeit einer vertieften Erfahrung dieser Stile an.

Durch die bessere Kenntnis der eigenen emotionalen Reaktionen und Bewältigungsmuster kann dann auch an den persönlichen Veränderungen dieser Stile gearbeitet werden. Unterschiedliche Übungen und Meditationen geben konkrete Anregungen für mögliche Veränderungen. Damit wird aktiv an der Verbesserung der eigenen Lebensqualität gearbeitet. Denn: „*The more we know about ourselves, the better our lives will be.*“ (Irvin Yalom)

SEMINARZEITEN:	03.12.2018: 11.00 Uhr bis 19.30 Uhr 04.12.2018: 09.00 Uhr bis 17.30 Uhr
VERANSTALTUNGSORT:	Radisson Blu Park Royal Palace Hotel, Schlossallee 8, 1140 Wien https://www.austria-trend.at/de/hotels/park-royal-palace
TEILNAHMEGEBÜHR:	€ 850,-- zzgl. USt. (inklusive Seminarunterlagen)
SEMINARPAUSCHALE:	€ 154,-- beinhaltet die Seminarraumbenützung, je zwei Pausenverpflegungen und ein Mittagessen mit alkoholfreien Getränken pro Tag. Falls eine Übernachtung Vorort gewünscht ist, ist dies direkt mit dem Hotel (mit Bezug auf das Seminar) zu vereinbaren (EZ: € 108,-- pro Nacht inkl. Frühstück).
ANRECHENBARE EINHEITEN*):	16

*) Die Konfliktkultur GmbH ist eine vom Bundesministerium für Justiz gem. §23 ZivMediatG anerkannte Ausbildungseinrichtung für Mediation. Daher sind sämtliche Weiterbildungsangebote der Konfliktkultur GmbH für die für MediatorInnen nach dem Zivilrechts-Mediationsgesetz vorgeschriebenen Weiterbildungen anrechenbar.