



Workshop

Weil das Selbst Wert und Gefühl braucht!

Unser Selbst ist ein faszinierendes Geflecht, das unserem Inneren Stabilität und Kontinuität im Laufe unseres Lebens verleiht. Aber immer wieder erleben wir an uns selbst und den Menschen, die wir begleiten nagende Gefühle der Minderwertigkeit, der Selbstunsicherheit und des mangelnden Selbstwertes. Die Basis von psychischem Wohlbefinden und Lernfähigkeit ist jedoch ein Gefühl der inneren Anbindung und eines stabilen Selbstwertes.

Wie können wir das aber aktiv herstellen?

Wir werden in diesem Workshop einen Einblick in die verschiedenen Aspekte unseres Selbst gewinnen und entdecken, wie wir durch unsere Interaktionen den Selbstwert und das Selbstgefühl von Kindern (und anderen) stärken können. Wir werden entdecken, was Würde, Integrität und Innensicht miteinander zu tun haben und wie wir dem Raum geben können, ohne das Ego aufzublasen. Anhand praktischer Beispiele der Teilnehmer*innen werden wir die Bedeutung des Selbstgefühls für den Selbstwert und Möglichkeiten der Unterstützung entdecken.

Literatur

Menges, Robin: Selbst.Wert.Gefühl – ein Handbuch zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen (2019)
Juil, Jesper & Jensen, Helle: Vom Gehorsam zur Verantwortung – Wie Gleichwürdigkeit in der Schule gelingt (2019)



Termin und Ort

Freitag, 28.02.2020, 14:00 bis 21:00 Uhr
Seminarraum der IGfB
Gänsbacherstr. 6, 6020 Innsbruck

Alle weiteren Details

über info@igfb.org oder auf www.igfb.org

Robin Menges

Klinische Psychologin, Familientherapeutin,
Supervisorin, Referentin und Autorin in freier
Praxis, Fachliche Leitung der IGfB



Internationale Gesellschaft
für Beziehungskompetenz
in Familie und Organisation

Gänsbacherstr. 6
6020 Innsbruck
info@igfb.org
+43 699 11046626