

POL- Verein zur Förderung von prozessorientiertem Leben e. V.

Weiterbildungstage für Mitglieder des POL - Vereins und für an der Tätigkeit des Vereins Interessierte

POL – Weiterbildungstag am 23. April 2016

Beginn 9:30 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr im Dorfhaus in Eckwälden

Tatsächlicher Verlauf

Zusammenbruch - Umbruch. Was führt aus der Krise?

Diese Frage soll uns bei allen Themen begleiten

Wir beginnen um **09:30** Uhr im Dorfhaus in Eckwälden mit einem Anfangstanz und einer Atemübung.

09:45 Uhr **Ankommrunde** – Wie bin ich jetzt hier?

10:00 Uhr **Rückblick zur gelungenen Aufarbeitung einer gescheiterten kollegialen Beratung** - Rückblick, Erfahrungen, Schlussfolgerungen

10:45 Uhr Kaffeepause

11:05 Uhr **Grundsätzliches zu Gefühlen** – Hinführung im Plenum

11:20 Uhr **Mein Gefühlsstern zu Gefühlsbezeichnungen und Gefühlspolaritäten** – Austausch zu dritt und Einzelarbeit

12:00 Uhr **Gedanken und Gefühle zu den Kleingruppen** und Ausblick zum Nachmittag

12:45 Uhr Mittagspause

13:45 Uhr Tanz zu Beginn des Nachmittags

14:00 Uhr Wir bilden vier neue Kleingruppen zu je einem der **Gefühle des Scheiterns: Konfusion, Kränkung und Aggression** Harald
Ihr habt zu jedem dieser Gefühle mit der Einladung einen Text zur Anregung und Klärung erhalten, tauscht euch dazu aus und bereitet dann eine szenische oder bildnerische Gestaltung fürs Plenum vor.

15:00 Uhr **Berichte aus den Kleingruppen mit szenischer oder bildnerischer Gestaltung und Gespräch im Plenum**

15:45 Uhr Kaffeepause

16:05 Uhr **Transfer in den Alltag** – Austausch zu zweit und Plenum

16:50 Uhr Ausblick und Tanz zum Abschluss

17:00 Uhr Ende des Seminartags



Gefördert durch die

GlücksSpirale

VON LOTTO®

Ingrid / Eva

Sabine

Sabine/Andrea
Harald

Harald

Ingrid

Harald

Sabine

Harald

Sabine/Ingrid

Wir führen das Thema beim nächsten Weiterbildungstag fort mit den Gefühlen Angst und Blockade und dem Krankheitsbild der Depression. Die persönlichen, sozialen, materiellen und sozial-räumlichen Ressourcen und ihrer Bedeutung bei der Bewältigung von Krisen wird sich dann anschließen.

Der einzelne Weiterbildungstag umfasst 8 UE a 45 Min. = 360 Min.

Leitungsteam: Sabine Ewinger, Harald Rössle, Karin Hemmerle, Eva Löflath

Die **Selbstbeteiligung** beträgt pro Tag 15,00 €.

Herzliche Grüße von Sabine und Harald