

Kreativer Umgang mit Wut



Der Vulkan Fuego in Guatemala (Quelle: www.vulkane.net)

Einführung in die externalisierte Emotionsarbeit nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross

Samstag, 28. Juni, 2025

Mora

Mühlemattstrasse 50, 3007 Bern

Wut ist eine Urkraft.
Sie überwältigt uns immer wieder.
Sie zu unterdrücken, macht uns zu Gefangenen.
Wir legen unsere Kraft in Ketten, statt sie zu nutzen.
Diese Weiterbildung gibt einen Einblick
in die kreative Arbeit mit Wut und Wutausbrüchen.

Kursleitung:

Michael U. Baumgartner, Erwachsenenbildner, Sozialarbeiter,
Biographiearbeiter, Ethiker, Ausgebildet u.a. in externalisierter Emotionsarbeit
nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross

Inhalt:

- Die vier Grundgefühle und Emotionen
- Wut als Lebenskraft
- Die Gefahren aufgestauter Wut
- Adäquat reagieren bei wütenden Gegenüber
 - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Wutarbeit mit mir und andern
- Einführung in die externalisierte Emotionsarbeit
- Stressreduktion durch Wutarbeit
- Methode zur Arbeit mit Wut / wütenden Klient:innen

Lernziele:

Die Teilnehmenden

- erkennen Ausdrucksarten von Wut,
- kennen die vier Grundgefühle,
- können Wut ansprechen und
- haben ein Werkzeug zur konstruktiven Arbeit mit Wut

Zielgruppe:

Sozialarbeitende, Pädagog:innen Therapeut:innen und andere Interessierte



Kursdatum: Samstag, 28.06.25 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kursort: Der Kurs wird in den Räumlichkeiten von Mora an der Mühlemattstrasse 50 in 3007 Bern, 15 Geh-Minuten vom HB, durchgeführt

Teilnehmendenzahl: beschränkt auf max. 18 Teilnehmende

Anmeldung: per E-Mail: info@derentwickler.ch / Telefon 076 369 4358
per Post: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5, 3053 Münchenbuchsee
Anmeldung mittels Anmeldetalon oder entsprechender e-Mail gilt als verbindlich

Kosten: CHF 180.00.— (Reduktion in Absprache)

zu bezahlen bis 21.06.25

Frühbuchpreis bis 24.05.25 CHF 160.00

3 Weiterbildungen bis 6. Juli 2025: CHF 330.00

(bezahlbar in Raten bis 1. Juni 2025)

Anmeldeschluss: 21. Juni, 2025

Mitbringen: 2 alte Geschirrteile aus Glas oder Porzellan

Anmeldung:

Ich melde mich für die Weiterbildung „**Kreativer Umgang mit Wut**“ vom **Samstag, 28.06.25 an**

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefonnummer:

E-Mail:

Beruf / Arbeit:

Weitere Weiterbildungsinteressen:

Datum Unterschrift:

DIESE SEITE AUSGEFÜLLT ALS ANMELDUNG AN: info@derentwickler.ch

Dein Platz ist Dir sicher, sobald Deine Zahlung erfolgt ist.

Bankangaben Freie Gemeinschaftsbank Genossenschaft, Meret Oppenheim-Strasse 10, Postfach, 4002 Basel
Begünstigter: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5, 3053 Münchenbuchsee - IBAN CH70 0839 2000 1577 9930 1