

Seminare Hirschberg 2023

Samstag, 15. Juli von 9:00 – 12:00 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr

„Entscheidungen treffen – Kopf oder Bauch?“ Workshop / GANZTAGS

Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger-Land

Soll ich oder soll ich nicht? So lautet die Frage immer wieder. Und dabei fällt es uns oft schwer, eine Entscheidung zu treffen. Sowohl bei den einfachen Anforderungen des Alltags und natürlich insbesondere bei den sogenannten schweren Entscheidungen mit Tragweite. Wir können es halten wie Scarlett O'Hara im Film „Vom Winde verweht“ und sagen „Morgen ist auch noch ein Tag“, eine Münze werfen, Freunde bzw. ein Orakel befragen – oder lernen, wie wir selbst einfacher und souverän Entscheidungen treffen können.

Im Workshop gibt es Tipps und einfache Übungen, wie Sie eine gute Entscheidung treffen können – eine, die Sie nicht zu bereuen brauchen, bei der Sie aus tiefstem Herzen sagen können: Ich stehe dazu!

„Durch die Brille des Würdigen geschaut“ Workshop / GANZTAGS

Referentin: Angela Schirmer-Kranz, Musiktherapeutin/Leiborientierte Kreativtherapeutin (i. A.)

Viele von uns erleben einen Alltag, der stark von Leistung, Funktionieren und Zeitmangel geprägt ist. Da bleibt oft wenig Zeit und Raum für die Selbstwürdigung oder die Würdigung des anderen.

Ich lade Sie ein, heute Ihre ganz eigene „Brille des Würdigen“ zu erschaffen. Erlauben Sie sich einen Blick hindurch und lassen Sie sich überraschen ... von inneren Kostbarkeiten, von der Kraft der Herzen und vom Spüren der Wertschätzung.

Gönnen Sie sich für diese Zeit bequeme Kleidung und Socken.

„Kommunikationskompetenz im Arztgespräch“ Workshop / GANZTAGS

Referentinnen: Simone Fuchs & Henrike Staab, Juliusspital Epilepsieberatung Unterfranken

Kennen Sie das? Sie kommen aus einem Gespräch mit Ihrem Arzt und haben den Kopf voller Fragezeichen? Sie kamen gar nicht dazu, Ihr Anliegen zu erzählen und Ihre Fragen loszuwerden? Sie haben vor lauter medizinischen Fachbegriffen kaum etwas verstanden?

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie aktiv dazu beitragen können, den größten Nutzen aus zeitlich oft knapp bemessenen Arztgesprächen zu ziehen. Sie lernen, effektiv mit Ihrem Arzt zu sprechen, denn richtig reden, will gelernt sein. Nicht nur Ihr Arzt, sondern auch Ihre Beteiligung ist für eine gelungene Kommunikation wichtig.

„Lahmer Esel, kranker Hund? Stark im Team – Kompetenz mit Spaß!“ Theaterworkshop / GANZTAGS

Referent: Dr. Klaus Wührl-Struller, Künstlerischer Therapeut/Drama- und Theatertherapie (DGFT)

Jeder kennt sie, „Die Bremer Stadtmusikanten“. Alle vier sind alt und sollen ausrangiert werden. Doch gemeinsam finden sie eine neue Perspektive.

Mit einfachen Theater-Mitteln fühlen wir uns in die Tiere ein, spielen die Geschichte in Teilen oder im Ganzen nach und haben mit Sicherheit ganz viel Spaß dabei.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung und Socken oder leichte Schuhe an. Schauspielerfahrung ist NICHT erforderlich – jede und jeder kann mitmachen!