

Haltung bewahren und zeigen

Ein Resilienztraining mit
Bundesverdienstkreuzträgerin
Mo Asumang (Die Arier) und
Frank Labitzke

Start am Sa, 04.12. 14:30, Teilnahme kostenlos
Infos und Anmeldung f.labitzke@vielfalt-fn.de

Immer mehr Menschen erleben in ihrem Alltag eine deutliche Zunahme an, manchmal auch nur unterschwelligem, Aggressionen gegen die eigenen Ansichten und Handlungen. Gleichzeitig erleben viele, dass die klassischen Argumentationstechniken "Gegen ..." weitgehend versagen, oft sogar die Polarisierung verstärken und sogar bestehende einst gute Beziehungen auch im Freundeskreis (zer)stören - was den inneren Stress oft weiter erhöht.

Wir bieten ein (pandemiebedingt Online-) Training an, in dem gelernt und geübt werden kann einerseits mit dem daraus entstehenden Stress umzugehen, andererseits seine eigene Haltung zu stärken, so dass ein souveräner Umgang mit den als eher polarisierend und antidemokratisch erlebten Handlungen und Äußerungen möglich bleibt und wird.

Mo Asumang lebt beispielhaft vor, wie auf mit diskriminierenden Äußerungen und Handlungen souverän und auf Augenhöhe umgegangen werden kann. Frank Labitzke, erfahrener Verhaltenstrainer und Coach trainiert mit den Teilnehmer:innen die dazu notwendige innere und äußere Haltung zu entwickeln und zu bewahren.