

## Information kompakt

Leitung: Dr. Jasmin Benser

Termin:

Kurs 1: Sa, 13.7.2024 und  
Kurs 2: Sa, 14.12.2024  
jeweils 10.00 – 17.30 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 110,00 Euro

Kurs-Nr.:

Kurs 1: 24.Konkon.Wut.3  
Kurs 2: 24.Konkon.Wut.4  
Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

# Wut - Training

**Grenzen setzen. Klare Entscheidungen treffen. Dranbleiben.**

**13. Juli und 14. Dezember 2024**



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Wut - Training

## ***Grenzen setzen. Klare Entscheidungen treffen. Dranbleiben.***

### **WUT IST BEZIEHUNGSTRENNEND UND ZERSTÖRERISCH?**

Jede\*r hat im Laufe der Zeit mehr oder weniger funktionierende Mechanismen für den Umgang mit der eigenen Wut und der Wut der anderen entwickelt. Unabhängig von der persönlichen Geschichte, fällt es besonders Frauen schwer, ein stimmiges Maß für dieses Gefühl für sich zu finden. In unserer Gesellschaft gelten wütende Männer als männlich, während wütende Frauen eher als hysterisch dastehen.

### **WARUM WÜTEND SEIN?**

Wut ist DER Treibstoff, um für das zu sorgen, was Dir wichtig ist! Wenn Du lernen willst, Grenzen zu setzen, klare Entscheidungen zu treffen, an Deinem Ziel dranzubleiben oder in Beziehung mit Deinem\*r Partner\*in und/oder Kindern spürbarer zu sein, dann bist Du bei unserem Ganzkörper-Training genau richtig!

### **WIE ARBEITEN WIR?**

Während des Wut-Trainings werden zündende Ideen vermittelt, damit der Treibstoff in den passenden Kanälen fließen kann. Wir gehen bewusst in die Wut, ohne uns selbst oder andere zu verletzen. Dabei kannst Du jederzeit Dein Tempo und Deine Intensität wählen. Wir trainieren unseren emotionalen Körper in Paar- sowie Gruppen-

übungen und geben Impulse für den Alltag. Die Methoden und Inhalte kommen aus dem *Possibility Management*. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf zwölf begrenzt, um eine bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten.

### **FÜR WEN IST DAS WUT-TRAINING?**

Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die wenig bis keine Wut spüren als auch an Menschen, die zwar schnell in der Wut sind, doch dabei den Eindruck haben, dass die Wut eher sie beherrscht als umgekehrt. Wenn Du erste Schritte in der bewussten Wut machen willst oder an der Entdeckung Deiner Wut-Kraft dranbleiben willst, bist Du herzlich willkommen!



***„Wut ist der Treibstoff, um für das zu sorgen, was Dir wichtig ist!“***

*Vorkenntnisse sind nicht notwendig.*

### **Referentin**

#### ***Dr. Jasmin Benser***

Playfight Facilitator, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zert.), Coach und Heilpraktikerin Psychotherapie



*„Das Leben ist kurz wie ein halber Atemzug. Sae nichts als Liebe.“ Rumi*

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.