



Mutprobe

Ideenwerkstatt für herausfordernde Situationen und
Argumentationstraining für schwierige Gespräche

*Je mehr Bürger_innen mit Zivilcourage ein Land hat,
desto weniger „Helden“ wird es einmal brauchen*

Franca Magnani

Im Bus, in der Warteschlange oder am Familientisch – immer wieder sind wir mit Situationen konfrontiert die uns gegen den Strich gehen. Gewaltvolle Handlungen, diskriminierende Aussagen und dominante Gesprächsführung bringen uns oft an den Rand des eigenen Handlungsspielraums.

Hier stellt sich oft die Frage:

Was passiert da eigentlich? Schau ich weg? Schreite ich ein?

Traue ich mich, etwas zu sagen, und wenn Ja, dann was?

Den eigenen Einflussbereich zu erkennen und sich einzumischen erfordert Selbstreflexion, Einfühlungsvermögen, Mut und Übung.

In der Workshopreihe „Mutprobe“ setzen wir uns mit diesen Feldern auseinander.

Entlang der eigenen Grenzen werden wir mittels vielfältiger Methoden Zivilcourage einüben.

Themen:

- Selbstreflexion des eigenen Konfliktverhaltens und Erweiterung des persönlichen Handlungsrepertoires
- STOP– orientierte Interventionen um Gefahrensituationen zu entschärfen und Situationen zu unterbrechen
- Dialogorientierte Interventionen: wie erreiche ich „Marsmenschen“
- Übung und Integration in den Alltag

Was: Wochenendseminar

Termin: 22. bis 24.3.2019, Freitag von 17 bis 21 Uhr, Samstag von 9 bis 17 Uhr, Sonntag von 9 bis 15 Uhr

Wo: Pöllau 40, 8311 Markt Hartmannsdorf

Kosten: 220 €, andere Absprachen sind möglich und Tauschangebote willkommen

Wer: Mira Palmisano:

Biobäuerin in der Weststeiermark, Zivilcouragetrainerin,
Erlebnis und Theaterpädagogin, DIⁱⁿ der Landwirtschaft
mira.palmisano@gmx.at, Tel.:0650/8403823

Müller Sigrid:

Biobäuerin, eingetragene Mediatorin, Lebens und Sozialberaterin
freie Trainerin und Mitglied bei Gewaltfrei Austria
sigrid_mueller@ymail.com, Tel.:0699/19039312
www.berani.at

Blockseminare und Workshops zu den Themen Zivilcourage und Mobbing auf Anfrage