

Friedens-Arbeit:

**Wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen?
(einzeln oder in Gruppen)**

Inklusive Weiterbildung 2025 in Rorschach



Kursleitung

mensch-zuerst schweiz:

Gunter Tschofen, Uwe Pfennig, Yu Miyauchi.

Kurs-Inhalte

■ Gewalt



- Was ist Gewalt?
- Was habe ich bereits erlebt?
- Wo hole ich Hilfe?

■ Grenzen



- Wo sind meine Grenzen?
- Nähe und Distanz.
- Eigene Grenzen setzen.

■ Mobbing



- Was ist Mobbing?
- Wie verhalte ich mich?
- Wie schütze ich mich?

■ Stärkung



- Innere Stärke.
- Selbstwert.
- Selbstschutz.

■ Spannungen



- Opfer- und Täter-Rollen.
- Spannungen herausnehmen.
- Befreiungs-Techniken.

Kurs-Ort:

- mensch-zuerst schweiz
Pestalozzistrasse 11
9400 Rorschach



Kurs-Dauer:

- Der Kurs dauert 12 ganze Tage:
 - Tag 1: Mittwoch, 28. Mai 2025
 - Tag 2: Mittwoch, 11. Juni 2025
 - Tag 3: Mittwoch, 18. Juni 2025
 - Tag 4: Mittwoch, 25. Juni 2025
 - Tag 5: Mittwoch, 02. Juli 2025
 - Tag 6: Mittwoch, 09. Juli 2025
 - Tag 7: Mittwoch, 20. August 2025
 - Tag 8: Mittwoch, 27. August 2025
 - Tag 9: Mittwoch, 03. September 2025
 - Tag 10: Mittwoch, 10. September 2025
 - Tag 11: Mittwoch, 17. September 2025
 - Tag 12: Mittwoch, 24. September 2025

- Jeweils von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr.



Wichtig:

- Kurs-Kosten: 1'200 Franken
- 16 Teilnehmer: innen können die Weiterbildung besuchen.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge berücksichtigt, wie sie bei uns ankommen.
- Anmelde-Schluss ist der 30. April 2025!

Hast Du Fragen?

- Du kannst uns anrufen unter:
071 840 05 88
- Du kannst uns ein E-Mail schreiben an:
tschofen@mensch-zuerst.ch

Bitte sende die Anmeldung an:

- mensch-zuerst schweiz
Pestalozzistrasse 11
9400 Rorschach

