



Web-Seminar für Frauen*

Die Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen

**10. Februar 2023, 16.30 – 18.30 Uhr
11. Februar 2023, 10.00 – 12.30 Uhr**

Referentin: Kathrin Wegermann

Technische Moderation: Jeanette Rußbült

**FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG**
Landesbüro NRW
01-1133 0204/8KH

Ärger und Wut empfinden wir gerade in Ausübung eines Ehrenamts oder bei unserem (politischen) Engagement oft als unpassend und unangenehm.

Manchmal spüren wir gar keine richtige Wut, sondern eher einen unterschweligen Konflikt oder dieses Unwohlsein, das uns die Kraft für unser Engagement nimmt. Manchmal spüren wir die Wut ganz klar, doch wie können wir sie zeigen? Wenn wir uns in Diskussionen von unserem Ärger mitreißen lassen, verlieren wir an Überzeugungskraft. Wenn wir explodieren und den anderen beschuldigen, schadet das auch unseren Beziehungen. Und wenn wir versuchen, die Wut zu unterdrücken, führt das langfristig zu gesundheitlichen Problemen. Wie können wir stattdessen die Energie, die Wut und Ärger mit sich bringt, konstruktiv einsetzen?

Inhalt

- Die Auslöser für unsere Wut ergründen - Den Entstehungsprozess von Ärger kennenlernen
- Den Sinn von intensiven Gefühlen wie Ärger oder Wut erfahren
- Einen Prozess zum konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut kennenlernen
- In diesem Workshop werden wir viele praktische Übungen machen und mit Ihren eigenen Erfahrungen arbeiten. So können Sie das Erlernte leichter in Ihrem Alltag umsetzen.

Dieses online Seminar steht allen Frauen, trans*, inter* und nicht-binären Personen offen.

Die Teilnehmenden benötigen ein internetfähiges Gerät mit Kamera und Mikrofon. Informationen zur Teilnahme an dem Zoom-Meeting werden den Angemeldeten am Tag vor der Veranstaltung per E-Mail geschickt.

Hinweis: Die Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) nutzt für ihre Onlineangebote die leistungsfähige Software der US-Firma www.zoom.us. Die technische Infrastruktur von Zoom ist auf US-Servern hinterlegt. Die FES legt im Zoom-System keine Daten von Web-Seminarteilnehmenden an. Das Anmeldemanagement erfolgt ausschließlich über die FES-eigene Datenbank. Für weitere Informationen siehe: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>

Verantwortlich

Jeanette Rußbült
Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro NRW
landesbuero-nrw@fes.de

Anmeldung und Organisation

Katharina Hueske
Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro NRW
Anmeldung.lbnrw@fes.de

Bitte anmelden per Link:

<https://www.fes.de/lnk/4w5>

Anmeldefrist: 06. Februar 2023

Datenschutzhinweise: <https://www.fes.de/datenschutzhinweise/>

