Seminartitel:
Emotionen verstehen – Emotionen gestalten!
Ein Workshop, um die eigene Gefühlswelt in
der Hospizarbeit besser zu verstehen und aktiv zu gestalten.

Intuitive Seminare

Beschreibung:

Die Begleitung am Lebensende berührt, sie konfrontiert uns mit einer Vielfalt an Gefühlen, bei den Menschen, die wir begleiten, und in uns selbst. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht deshalb das Wahrnehmen und Benennen der eigenen Emotionen. Wer Gefühle differenzierter erkennt und in Worte fasst, gewinnt Klarheit, Verständnis und Orientierung im Erleben.

Wir fragen nach den Gedanken und inneren Überzeugungen, die unsere Gefühle prägen, und lernen Wege kennen, wie belastende Emotionen reguliert und positive bewusst gestärkt werden können. Nähe und Distanz, als tägliches Spannungsfeld in der Hospizbegleitung, geben dabei wichtige Impulse, bleiben aber eingebettet in den größeren Rahmen: die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Fühlen. Teilnehmende erleben, wie vielfältig Emotionen sind – individuell geprägt und doch verbindend – und wie sich diese Vielfalt als Ressource für die Hospizarbeit und das eigene Wohl nutzen lässt.

Ziele & Nutzen:

- Eigene Emotionen differenzierter wahrnehmen und benennen
- Verständnis für die Gefühle anderer entwickeln (Perspektivwechsel)
- Glaubenssätze und innere Überzeugungen hinter Emotionen erkennen
- Positive Emotionen bewusst stärken und als Anker nutzen
- Mehr Klarheit, Orientierung und emotionale Stabilität in der Hospizarbeit gewinnen

Ablauf & Details:

- Dauer: 4 bis 6 Stunden (flexibel anpassbar)
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt eigener Gefühle
- Raum für persönliche Erkenntnisse und Resonanz im Miteinander
- Konkrete Impulse, die Halt und Zuversicht in der Begleitung geben
- Praktische Methoden für den Hospiz-Alltag
- Inklusive Handout zur Vertiefung der Inhalte

Was das Seminar auszeichnet:

Wir verstehen Emotionen nicht als Schwäche, sondern als Kraftquelle. Unser Ansatz verbindet persönliche Erfahrung mit praktischen Tools, die sofort im Alltag anwendbar sind. Gerade in der Hospizbegleitung sind Gefühle vielfältig, oft widersprüchlich und verlangen einen achtsamen Umgang – für die Begleiteten wie für die Begleiter:innen.

Durch die Leitung im Duo bringen wir unterschiedliche Perspektiven ein und halten gemeinsam die emotionale Tiefe des Themas. So entsteht ein sicherer Rahmen, in dem Offenheit, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis möglich sind. Emotionen werden dadurch nicht nur verständlich – sie werden zu einer Ressource, die aktiv gestaltet werden kann.

Zielgruppe:
Hospizbegleiter:innen, Mitarbeitende und Teams im sozialen Bereich (Individuelle Anpassung auf Ihre Gruppe und Herausforderungen möglich)

Teilnehmerzahl:
Nach Absprache

An Ihrem Veranstaltungsort:
Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Anfragen & Kontakt:
Florian Heigl
& Sonja Weissensteiner
info@intuitive-seminare.de
Tel.: 0179 457 08 99