

Workshop F

Meine Beziehung zu mir

... vom inneren Frieden und dem heilsamen Umgang mit mir selbst.

Mit dem eigenen inneren Erleben in Kontakt zu kommen, kann zunächst Unbehagen, dann aber irgendwann inneren Frieden und Klarheit hervorbringen, wenn man liebevoll und präsent bei sich bleiben kann.

Beziehungen zu anderen Menschen lassen sich dann liebevoller und bewusster gestalten. Aber wie kann das gehen? Kann man dafür etwas tun? Ist es möglich, inneren Frieden zu kultivieren und die meist unbewusst bewertenden Gedanken durch eine Stärkung der freundlichen Gedanken zu beruhigen?

Dieser Frage gehen wir in Form von angeleiteten Selbstwahrnehmungsübungen und Dialogen in der Gruppe nach.

Benjamin Volk, Mediator, Coach, GFK-Trainer

Kursnummer 182-21000 F

Abschluss

Lassen Sie sich musikalisch überraschen!

Büchertisch und Infostand
des Männerbüros im Foyer

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Information und Anmeldung

Unter dem Motto „**Männer. Erfindet. Euch. Neu.**“ bietet der Männer- und Vätertag – von Männern für Männer – Information und Austausch zu zahlreichen Männer- und Väterthemen.

Kooperation mit:

Sozial- und Jugendbehörde Karlsruhe, Abteilung Familienbildung, Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe, Roncalli-Forum, Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung e.V. Karlsruhe, Karlsruher Bündnis für Familie, Katholisches Männerwerk, Männerbüro Karlsruhe, pro familia Karlsruhe

Zeitlicher Ablauf:

11.30 – 13.15 Uhr Vortrag
13.15 – 14.00 Uhr Mittagspause
14.00 – 16.30 Uhr Workshops mit Pause
16.30 – 17.00 Uhr Abschluss

Treffpunkt:

vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich-Bernays-Saal

Gebühren:

25 € für die Tageskarte (Vortrag+Workshop+Abschlussveranstaltung, inkl. Imbiss und Getränk)

Ermäßigungen:

15 € für Studenten/Auszubildende bzw. 6 € für Väter in besonderen Lebenslagen, z.B. mit Karlsruher Pass, Alleinerziehende.

STÄRKE-Kurs, Informationen zu weiteren berechtigten Personengruppen: vhs-karlsruhe.de/staerke

Anmeldung:

unter der jeweiligen Kursnummer 182-21000 A bis F, Restplätze am Veranstaltungstag

Bewirtung:

Ab 11 Uhr stehen Warmgetränke im Foyer bereit. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss angeboten. Darüberhinaus weisen wir auf unsere Cafeteria im Hauptgebäude, Erdgeschoss.



Bildnachweis: (c) zmijak_Fotolia.de

Volkshochschule Karlsruhe

Männer- und VäterTag

„Männer. Erfindet. Euch. Neu.“

mit Björn Sufke u.a.

vhs-karlsruhe.de

Sonntag,
4.11.2018



Volkshochschule Karlsruhe
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 985 75 - 0



Eröffnungsvortrag

Männer. Erfindet. Euch. Neu

Was gestern noch als männlich galt, ist heute verpönt und auch wieder nicht. Der Mann von heute soll gefühlvoll sein, aber kein Weichei. Ein 24-Stunden-Papa, aber bitte auch beruflich ein Überflieger. Kein Wunder, dass Mann verwirrt ist. In seinem Buch „Männer. Erfindet. Euch. Neu.“ fordert Björn Sufke die Männer daher auf, sich von den Ansprüchen der Gesellschaft, den traditionellen wie den modernen, loszusagen und ihre eigene Männlichkeit neu zu erfinden. Und er appelliert an die Frauen, diese Veränderungen auch wirklich zuzulassen. Denn nur so werden wir letztlich alle profitieren: durch Partner- und Elternschaft auf Augenhöhe und eine wahrhaft gleichberechtigte Gesellschaft.

Björn Sufke, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Buchautor

Workshop A

Mann sein

Gerne wird uns Männern von unseren Partnerinnen vorgeworfen, wie würden zu wenig über unsere Gefühle sprechen, uns zu wenig mitteilen. Und nicht gerade selten wird dieses Schweigen als aggressiver Akt des „Aussperrens“ der Partnerin verstanden. Das ist schade, denn in der Regel stecken ganz andere Mechanismen dahinter, Mechanismen, die aber auch wir Männer selber oft nicht wirklich verstehen.

Björn Sufke bietet eine kurze Selbsterfahrungsreise in die männliche Innenwelt an, in das manchmal etwas (un-)heimliche Land der eigenen Gefühle. Nach einem kurzen theoretischen Input zur psychologischen Bedeutung von Gefühlen werden die Teilnehmer anhand einer Übung die persönlichen männlichen Dilemmata, Gefühlsabwehrmechanismen, „Männermacken“ und natürlich auch Stärken besser erkennen und (hoffentlich) annehmen lernen.

Björn Sufke, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Buchautor

Kursnummer 182-21000 A

Workshop B

Partnerschaft

Bindung, Nähe und Kommunikation in der Partnerschaft: Eine lange und glückliche Partnerschaft ist nicht selbstverständlich. Damit sie auf Dauer stabil und glücklich bleibt, muss sie gepflegt werden. So kann sie dann auch den Belastungen des Alltags standhalten. In diesem Workshop wollen wir uns diese Aspekte mithilfe von Übungen und Austausch genauer anschauen.

Frank Noe, GfK-Trainer / **Joachim Sailer**, Dipl.-Sozialpädagoge

Kursnummer 182-21000 B

Workshop C

Vater sein

„Boah Paps, chill deine Base, ich muss erstma abkeimen!“

Die Pubertät der Kinder stellt eine Zeit voller Herausforderungen und Konflikte zwischen Kindern und Eltern dar. Junge Männer versuchen, sich mit dem männlichen Vorbild des Vaters zu identifizieren und gleichzeitig, sich vom Elternhaus abzulösen. Töchter bringen den ersten Freund mit nach Hause und wollen ungestört sein. Der Wunsch, eine eigenständige Person zu sein, wächst. An Väter sind hier Anforderungen gestellt, die auf der einen Seite Konflikte, auf der anderen Seite auch eine große Chance bedeuten.

Wie können wir diese Chancen nutzen und unseren Platz als Vater immer wieder neu finden? Dazu gibt es Tipps und Austausch.

Steffen Baer, Sozialarbeiter B.A.

Kursnummer 182-21000 C

Workshop D

Konflikte in der Familie

Diskutiert ihr noch oder streitet ihr schon? Konflikte in Familien sind oft schmerzhaft – aber leider unvermeidbar. Wie lassen sich Konflikte in der Familie konstruktiv lösen? Im Workshop werden verschiedene Konflikttypen vorgestellt – und Strategien und Werkzeuge diskutiert und ausprobiert, mit denen Konflikte entschärft und leichter gelöst werden können.

Ulrich Beer-Bercher, Dipl.-Theologe, Familien- und Lebensberater, Systemischer Paarberater

Kursnummer 182-21000 D

Workshop E

Mentale Stärke

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. Dazu gehört, die eigenen Werte zu kennen und leben zu können.

Vorgestellt werden Verfahren, die die mentale Stärke fördern, somit das Selbstvertrauen stärken und die helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

Auf längere Sicht können die gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Trainer, Coach

Kursnummer 182-21000 E