

A306-16



### **Ein Plädoyer für die Vielfalt der Gefühle - Vortrag**

---

Alle Menschen kennen sie: Wut, Trauer, Angst, Freude, Neid, Stolz, Überraschung und viele weitere. Gefühle beeinflussen täglich unser Denken & Handeln und haben einen großen Einfluss auf unser Leben. Wie können wir mit Gefühlen so umgehen, dass wir ein ausgeglichenes Leben führen können? Was haben Gefühle mit dem Selbstwert zu tun? Ziel dieses Vortrags ist es, einen Einblick in die psychologische Theorie der Gefühle zu geben und verschiedene Methoden zum Umgang mit Gefühlen erläutern.

Julia Möller

vhs - Justus-  Liebig-Haus, Raum 24

Mi, 8. Februar, 17:00 – 19:00 Uhr

1 Termin, 14 €

A306-18



### **Resilienz - die eigene Widerstandsfähigkeit fördern**

---

Lernen Sie an diesem Tag, was Resilienz bedeutet und wie Sie Resilienz für sich nutzen können. Wodurch werden wir resilienter? Sie erfahren psychologische Hintergründe und erleben in praktischen Übungen, wie Sie Resilienz im Alltag integrieren und anwenden können.

Julia Möller

vhs - Justus-  Liebig-Haus, Raum 21

Sa, 21. Januar, 10:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 55 €

Information und Anmeldung unter [www.darmstadt-vhs.de](http://www.darmstadt-vhs.de)