

Kurs 1706

Die Anatomie des Friedens - der etwas andere Erziehungskurs

Der Kurs baut auf dem erfolgreichen Buch „The Anatomy of Peace“ des Arbinger Instituts auf. Es geht darin um eine fiktive Geschichte, die sich mit Strategien zur Entschärfung von Konflikten in der Familie beschäftigt.

Da es zuerst einmal darum geht, die *eigene* Einstellung einem Kind gegenüber anzuschauen (und erst später das Fehlverhalten des Kindes) kann der Kurs von Eltern mit Kindern jeden Alters besucht werden.

Wir werden uns in der ersten Hälfte eines Kursabends mit Theorie befassen. Die zweite Hälfte soll genug Zeit lassen, das Gehörte zu diskutieren und zu versuchen, konkrete Wege für den persönlichen Alltag zu finden.

Der Kurs hat das Ziel, Hoffnung zu vermitteln und Versöhnung zu inspirieren.

Daten:

Drei Freitagabende und einen Donnerstagabend:
Fr. 25.08. / Fr. 08.09. / Fr. 22.09. / Do 19.10.17
Jeweils 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Verena Müller

Ort: Sela, Rathausgasse 2, Aarau

Kosten: Fr. 200.-

Anmeldeschluss: 11. August 2017

Kurs 1707

Wie gehe ich mit meiner Vergangenheit um?

Mit vorzüglichen Chancen, Einschränkungen oder völlig normal gestartet, machen wir unsere eigenen Erfahrungen, werden geformt und formen mit, müssen Schicksalsschläge ertragen und entwickeln allerlei Denk- und Verhaltensweisen, die uns hindern oder fördern können.

Der Kurs ist geeignet für alle, die sich gerne mit Modellen der Vergangenheitsbewältigung auseinandersetzen und die bereit sind, einen Schritt in der Aufarbeitung der eigenen Vergangenheit zu tun.

Schwerpunkte:

- Wie stelle ich meine Vergangenheit dar?
- Wie gehen Gestalten der Bibel mit der Vergangenheit um?
- Was ist zu tun: Innere Heilung, Beichte, Vergebung oder Aufarbeitung?

Daten:

Vier Montagabende: 28.08. / 04.09. / 18.09. / 02.10.17
Jeweils 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Pfr. Theddy Probst, D.Min.

Ort: Sela, Rathausgasse 2, Aarau

Kosten: Fr. 200.-

Anmeldeschluss: 14. August 2017

Die Räume der Sela befinden sich in der Altstadt von Aarau gegenüber dem Rathaus der Stadt in der Nähe der Kettenbrücke.

Parkplätze finden Sie beim Flösserplatz, im City-Märt-Parking oder im Parkhaus AEW.

Die Stiftung Sela ist eine anerkannte gemeinnützige Stiftung.

Spenden sind bei den Steuern abzugsberechtigt.

Die Stiftung trägt das Gütesiegel Ehrenkodex SEA.

Gesprächsgruppe 1610

Vom Umgang mit mir selbst und anderen

Gerade in Krisenzeiten trauen sich Menschen weniger zu, grenzen sich weniger klar ab und sind reizbarer als sonst. Den eigenen Bedürfnissen stehen oft soziale Normen entgegen.

Das zentrale Thema der Gesprächsgruppe ist, gangbare Wege zu finden, um die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich im sozialen Umfeld zu behaupten.

Gemeinsam suchen wir Antworten auf Fragen wie:

- Wie kann ich mich wirksam abgrenzen und lernen "Nein" zu sagen?
- Wie kann ich meine Rechte durchsetzen?

Wenn Sie meist zu den Ja-Sagern gehören, sich nicht durchsetzen können oder sich in der Gegenwart anderer minderwertig fühlen, dann ist dieser Kurs die Antwort für Sie. Unter Anleitung und in Rollenspielen lernen Sie, sich durchzusetzen, das "Nein" auch auszusprechen und den Wert Ihrer Person zu schätzen.

Daten: Vier Dienstagabende: 15.08. / 22.08. / 29.08. / 05.09.17

Jeweils 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Alexander Haus

Ort: Sela, Rathausgasse 2, Aarau

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 25. Juli 2017

Gesprächsgruppe 1611

Abbruch und Neuanfang

Es begann so gut an der neuen Stelle, mit den Nachbarn, in der Partnerschaft, mit den Kindern...

Dann geschah diese dumme Sache und jetzt gehen wir einander aus dem Weg.

Wir reden über Trauer, über Tränen, Enttäuschungen und das Alleinsein.

Wir suchen aber auch neue Perspektiven für unser Leben und fragen nach dem, was uns hilft, das Leben neu zu gestalten.

Daten: Vier Montagabende: 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12.17

Jeweils 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Pfr. Theddy Probst, D.Min.

Ort: Sela, Rathausgasse 2, Aarau

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2017

Sela* Programm 2*2017

Kurse und Gesprächsgruppen

August bis November 2017



*Stiftung für Seelsorge,
christliche Lebensberatung
und Ausbildung

Rathausgasse 2, 5000 Aarau

062 823 10 04

info@sela.ch

www.sela.ch