



Katholische Erwachsenenbildung
Ulm-Alb-Donau e.V.

**Eine neue Kursreihe mit Referentin
Dr. Stefanie Rukavina,**

Inhaberin des Mind & Body Ateliers Ulm,
Coach & Yogalehrerin, beschäftigt sich
seit nun mehr als 10 Jahren intensiv mit
den Themen Emotionen, Resilienz und
Wohlbefinden.

Kosten: je 8 €, alle drei Termine 20 €

Anmeldung bei:

Katholische Erwachsenenbildung Ulm e. V.

Tel. 0731 – 9 20 60 20

E-Mail keb.ulm@drs.de

<http://www.keb-ulm.de>

GLÜCK 2.0

Drei Abende im Zeichen des Glücks.
Mit Übungen, die Sie in Ihrem
Alltag unterstützen, bereichern
und begleiten sollen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie
eine Rechnung und den Zugang zur
Teilnahme über das Internet
(mit „Zoom“).

Emotionen & ihr Einfluss auf unsere Kommunikation

*Donnerstag, 25. Februar 2021,
19.30 – 21.00 Uhr, online*

Wie schnell können Sie Ihre Emotionen wahrnehmen, benennen und ausdrücken? Glauben Sie, dass Ihre Gefühle Ihre Kommunikation beeinflussen? Gemeinsam wollen wir die Funktion, Ursachen und Auswirkungen von Emotionen auf die Kommunikation erforschen sowie der Tatsache auf den Grund gehen, wieso manche Unterhaltungen „verrutschen“ und andere hingegen „wie im Flug vergehen“.

Zwischen Achtsamkeit, Empathie und hektischem Alltag

*Donnerstag, 18. März 2021,
19.30 – 21.00 Uhr, online*

Wir alle kennen ihn: Einen hektischen Alltag und das manchmal schwerfällige Jonglieren mehrerer Themen & Bausteine an einem Tag, sei es beruflich, privat oder ehrenamtlich. Doch wie können wir unsere Herausforderungen zukünftig kraftvoll meistern? Genau das wollen wir in diesem Vortrag erarbeiten und schauen, welche Rollen die Achtsamkeit sowie die Empathie hierbei spielen.

Selbstfürsorge und Resilienz für die Work-Life-Balance

*Donnerstag, 15. April 2021,
19.30 – 21.00 Uhr, online*

Resilienz beschreibt die Widerstandskraft, die uns gesund & gestärkt durch herausfordernde Zeiten bringt – doch wie können wir diese gezielt fördern? Und wie können wir dieses Wissen nutzen um es für unseren Alltag einzusetzen? Eine Work-Life Integration soll auch wirklich dauerhaft umsetzbar sein und nicht nur eine Wunschsituation bleiben.

