

## Verein für Soziale Bildung

### Seminare 2021

- 5.-7. März      **Wie kann man das Selbstwertgefühl verbessern?**
- Freitag      19.00 – 21 Uhr (Kennenlernen um 18.00)
  - Samstag 11.00 – 21.00, Sonntag 11.00 – 17.00
- 6 Module: 120.-
- 14.-16. Mai      **Vertrauen und Zuversicht ins Leben - statt Anstrengung, Anspannung und Stress**
- Freitag nach Auffahrt und Samstag jeweils 11.00 - 21.00, Sonntag 11.00 – 17.00
- 8 Module: 150.-
- So. 4. Juli      ***Forschungsseminar: Psychologie und Psychotherapie***
- Sonntag 9.30 – 17 Uhr Vorträge, Berichte und Diskussion
- Kosten: 50.-
- 7.-14. August      ***Wochenseminar in der Lenzerheide: Wie kann man einander besser verstehen?*** (2x pro Tag psychotherapeutische Gespräche zum Thema) 9.30-11.00 und 16.30 – 18.00 (zusätzlich 14 – 15.30)    Kosten: 200.-
9. -15. Okt.      **Wie können grundlegende Gefühlsirrtümer erfasst und verändert werden?**
- 10 -21 Uhr      21 Module: Kosten 200.-
- 19.- 21. Nov.      **Liebe und Partnerschaft**
- Freitag      19.00 – 21.00
  - 3x Samstag und 2x Sonntag
- 6 Module: Kosten: 120.-
- 31.12./1.1/ 2.1.      **Wie gelingt eine Gefühlswandlung bei maladaptiven Grundüberzeugungen?**
- Freitag bis Sonntag jeweils 3-4 Module
- 9 Module: 150.-