



„Was das Leben schöner macht!“

Bildungszeit über die Kunst des Philosophierens

Die Bildungszeit vermittelt anhand von Film-Spots, Vortragsblöcken, Diskussionen und praktischen „Reflexionsübungen“ philosophische Glücksstrategien (nach Buddha, Schopenhauer, Hegel, Marx, Schmid u.a.) und psychologische Problemlöser (nach Watzlawick, Fromm, Frankl, Rogers) für Seele und Gesellschaft.

Der Dozent reflektiert diesbezüglich die Anwendungsmöglichkeiten der Philosophie und Psychologie, um Problemlagen im Alltag (Arbeit, Familie, Beziehung) und in der Gesellschaft gelassener und lösungsorientierter zu begegnen.

Die Teilnehmenden erlernen im Seminar, beim Spaziergang und in Gesprächsrunden die „Kunst des Philosophierens“, um dem Leben entspannter und sinnvoller zu begegnen. Ziel ist ein resilienterer und achtsamerer Umgang mit sich selbst und der Gesellschaft.

Die Bildungszeit findet im Haus Rodenberg (Dortmund-Aplerbeck), im Rodenberg Park sowie im Park an der Hohensyburg statt.

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugeschickt.

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an alle Neugierigen und philosophisch-psychologisch Interessierten, die gerne mehr über Philosophie und Psychologie erfahren wollen und ihr Leben gelassener sowie sinn- und lösungsorientierter gestalten möchten.

Seminarprogramm

Änderungen im Programmablauf aus organisatorischen und wetterbedingten Gründen vorbehalten

Zeit:

Montag bis Donnerstag; 9:30 Uhr - 15:30 Uhr

Geplanter Ablauf

Veranstaltungsorte:

Haus Rodenberg, Dortmund Aplerbeck, Rodenbergstr.36

Park an der Hohensyburg, Dortmund-Syburg

Montag: „*Glückbringer! Oder: Wie finde ich zum Glück?*“

Ort: Haus Rodenberg

Vormittags:

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage, Kennenlernen,
Vorstellung des Programms und Klärung des organisatorischen Rahmens;
Einführung in das ***Thema „Glück und Glücksstrategien“***: „Was ist Glück? Wie
gelange ich dorthin? Wege zu Zufriedenheit und Gelassenheit (aus Philosophie
und Glücksforschung nach Hirschhausen, Schmidt, antiken Glückslehren) //
Vortrag / Video-Spots Diskussion in Kleingruppen

Mittagspause

Nachmittags:

„Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“ Der Weg des ***Buddha*** (vgl. AT-Prediger)
Vortrag, Video-Spots / Gespräche in Kleingruppen/Auswertung im Plenum //
Inkl. „***Stille-Meditation-Übung***“

Dienstag: „Die Kunst des Philosophierens!“

Ort: vormittags: Rodenberg; nachmittags: Park an der Hohensyburg (Treff: vor dem Casino-Eingang)

Vormittags:

Offene Fragen, Einführung ins **Thema: Was ist Philosophie?**

Wege zum „**guten Leben**“ in einer besseren **Gesellschaft**: nach Hegel, Marx, Fromm und Luhmann

Einführung in das **philosophische Gespräch** – Thema frei von TN gewählt

Mittagspause

Nachmittags:

„Die Kunst, frei zu sein – Über **Müßiggang** und Kreativität (T. Hodgkinson) Vortrag & Diskussion **Philosophisch-lyrischer Spaziergang (nach Schopenhauer) an der Hohensyburg** (über Arbeit, Leben, Liebe, Ruhe und Lebensgenuss in ihrer spirituellen Dimension (Marx, Schopenhauer, Buddha) //

Vortrag/Spaziergang mit Diskussion

Mittwoch: „Psychologische Problemlöser für den Alltag!“

Ort: Haus Rodenberg // nachmittags: Park um Haus Rodenberg

Vormittags:

Offene Fragen, Nachwirkung des gestrigen Tages;

Wie gehen wir mit Problemen um? Einführung in die **Psychologie (Teil 1)** **Systemische Psychologie** (Watzlawick), **Gesprächstherapie** (Rogers) und **Psychoanalyse** (nach) Fromm (Info-Vortrag, Diskussion in Kleingruppen) **Fallbeispiele** aus der therapeutischen Praxis lösen// Video-Spots, Kleingruppenarbeit, Auswertung im Plenum

Mittagspause

Nachmittags:

Philosophisches Gespräch: (Thema nach Wahl der TN); Diskussion;
Praxisprojekt: „Finde deinen Weg zur **Reflexion**!“ (im Park Rodenberg und Umgebung) - Auswertung im Plenum (Haus Rodenberg)

Donnerstag: Psychologische Problemlöser für den Alltag (Teil 2)

Ort: Haus Rodenberg

Vormittags: Offene Fragen, Nachwirkung des gestrigen Tages;

„Schöne neue **Arbeitswelt**“ Oder: „Wie sag´ ich´s meinem Chef?“ - Vom Umgang mit Problemen am Arbeitsplatz und **„narzisstischen“ Vorgesetzten** (nach Wehrle)
Fallbeispiele // Gruppenarbeit // Auswertung und Diskussion im Plenum

Wie **Zweisamkeit**, Liebe und **Familienleben** besser funktionieren! Tipps für bessere Kommunikation und Gestaltung des Familienlebens und der Beziehung!
Vortrag, kurze Impulsvideos (u.a. Papa Ante portas), Fallbeispiele, Gruppenarbeit, Diskussion

Mittagspause

Nachmittags:

„Hast Du Sorgen – Kaffeehaus!“ – Kleine Anekdoten aus dem (Philosophie-**Kaffeehaus** // Vortrag, kurze Impulsvideos; kurzes **philosophisches** Abschluss-**Gespräch** (Thema nach Wahl der Teilnehmenden); Diskussion;

Anschließend: **Seminarauswertung**: Was möchte ich umsetzen und verändern?
Was sind meine ersten Schritte? Feedback und Evaluation Verabschiedung

Achtung: Aufgrund von Wetterverhältnissen können sich die Themen im Plan sowie die Orte verschieben. Das Programm wird vor Ort auf die gegebenen Umstände angepasst.