

---

## Webinar: Gewaltfrei leben und arbeiten - unser Hof, ein sicherer Ort

„...Mir ist irgendwie bewusst, dass ich meine Partnerin bei verschiedenen Gelegenheiten mit Worten verletze, und das will ich eigentlich nicht. Trotzdem passiert es mir immer wieder, besonders dann, wenn ich mich ungerecht behandelt oder provoziert fühle. Manchmal trinke ich zu viel, dann werde ich laut und aufbrausend. Meine Frau bekommt dann Angst vor meiner Aggression, aber ich habe noch nie zugeschlagen“ (Bernhard 41)

Wir wollen Menschen, mit denen wir leben und arbeiten nicht verletzen, trotzdem passiert es.

Immer wieder stecken Menschen in einer unangenehmen Situation fest, das macht wütend, ohnmächtig oder frustriert. das macht wütend, ohnmächtig oder frustriert. Kinder, aber auch „alte“ Eltern, fordern extrem heraus, man reagiert genervt und gestresst. Es kommt vor, dass jemand Angst hat oder dass jemand Angst verbreitet, auch zuschlägt.

- Aufzählung 1

Was machen wir mit unseren Frustgefühlen, wohin mit der Wut?• Aufzählung 2

Was tun, wenn man sich mal so richtig hilflos fühlt...• Aufzählung 3

Was hilft uns bei schwierigen Situationen?

Ein Webinar ist ein über das Internet durchgeführtes Seminar. Sie können die Vorträge verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

Sie benötigen für die Teilnahme am Webinar:

Computer, Laptop oder Tablet

Breitbandinternet

Lautsprecher, Headset oder Kopfhörer

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter [ooe.lfi.at/corona](https://ooe.lfi.at/corona).

---

---

## Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Bäuerinnen, Bäuerinnen und Bauern,  
Gesundheitsbegleiter, Interessierte,  
Konsumentinnen und Konsumenten,  
Seminarbäuerinnen

**Mitzubringen:** Für die Teilnahme benötigen Sie: Computer,  
Laptop oder Tablet; Breitbandinternet;  
ev.Headset/Kopfhör

---

## Verfügbare Termine