# Einführungskurs Virtues Project ™

## Fünf Strategien für ein friedliches und respektvolles Miteinander in Familie, Alltag und Beruf

### 3. und 4. November 2018

Ein Weg der Kommunikation zur Charakterbildung, anhand universeller Tugenden und fünf leicht verständlichen Herangehensweisen für die persönliche Entwicklung, Familie, Schule und Beruf. Von der UNO als vorbildhaftes Modellprojekt für Familien aller Kulturen ausgezeichnet.

**Was ist The Virtues Project ™?**

The Virtues Project ™ ist eine weltweite Initiative zur Förderung der inneren Qualitäten und Tugenden in Menschen, die 1993 im Internationalen Jahr der Familie von der UNO als "vorbildhaftes Modellprojekt für Familien aller Kulturen" geehrt wurde.

Unser persönliches Wohlbefinden hängt davon ab, inwieweit wir im Einklang mit unseren inneren Tugenden und Potentialen leben.

**Tugenden** (=virtues) bezeichnen das, was unser innerstes Wesen ausmacht, sie sind unsere geistigen Potentiale. In den Traditionen unterschiedlichster Kulturen werden sie auch als Eigenschaften der menschlichen Seele beschrieben. Sie bilden die Grundlage unseres Charakters und sind Voraussetzung für wahres Glück und Zufriedenheit.

The Virtues Project ™ ist von der Vision inspiriert, zur Umsetzung der Tugenden im täglichen Leben anzuregen. Menschen aus unterschiedlichen kulturellen, sozialen und religiösen Hintergründen finden Zugang zur verwandelnden Kraft dieser in unserem Charakter angelegten universalen Qualitäten.

Um die bestmögliche praktische Umsetzung dieser inneren ethischen Werte im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, dem Beruf und der Gesellschaft zu garantieren, bietet das Virtues Project ™ wertvolle Methoden, Anregungen und Materialien für den Alltag an.

THE VIRTUES PROJECT™

**Eine Auswahl von 52 Tugenden die wir als Potentiale in uns tragen**

Achtsamkeit
Aufrichtigkeit
Bescheidenheit
Begeisterung
Dankbarkeit
Demut
Dienstbarkeit
Durchhaltevermögen
Ehre
Ehrlichkeit
Einheit
Entschlossenheit
Fleiß
Flexibilität
Freude
Freundlichkeit
Friedlichkeit
Fürsorglichkeit
Geduld
Gerechtigkeit
Großzügigkeit
Güte
Hilfsbereitschaft
Humor
Höflichkeit
Idealismus
Kreativität
Liebe
Loslösung
Loyalität
Mäßigung
Mut
Ordnung
Reinheit
Respekt
Rücksichtnahme
Selbstbewusstsein
Selbstdisziplin
Taktgefühl
Toleranz
Verantwortung
Verbindlichkeit
Verstehen
Vertrauen
Vertrauenswürdigkeit
Vergebung
Vortrefflichkeit
Wahrhaftigkeit
Zielstrebigkeit
Zusammenarbeit
Zufriedenheit
Zuversicht

## Die 5 Strategien

Die Strategien dienen der Entwicklung unserer Potentiale

**1. Die Sprache der Tugenden verwenden**
Die Sprache hat Macht, zu inspirieren oder zu entmutigen. Sie prägt die Persönlichkeit. Wir wecken das Beste in uns und anderen, wenn wir lernen, Tugenden im Alltag zu erkennen, zu benennen und rückzumelden.

**2. Lehrreiche Momente erkennen**
Herausforderungen und Prüfungen im Leben sind Geschenke, aus denen man lernen kann. Das Erkennen und Nutzen dieser Momente hilft uns dabei, unseren Charakter zu stärken. So kann ein neues Denkmuster entwickelt werden, in dem es nicht um Fehler geht, sondern um Möglichkeiten zu lernen und zu wachsen.

**3. Klare Grenzen setzen**
Das Erkennen und liebevolle Schützen der eigenen Grenzen schafft eine Atmosphäre der Harmonie und Sicherheit in allen Bereichen des Miteinanders.

**3. Die geistige Lebensquelle schätzen**
Ohne Freude, innere Ruhe und Bewusstsein können wir unsere Tugenden im Alltag nicht leben Ein Spaziergang, ein gutes Buch, Meditation und Gebet sind mögliche Wege, neue Energie zu bekommen und in Balance zu bleiben. Hierzu gehört es auch darüber nachzudenken, was unseren Handlungen, Gesprächen und Beziehungen Sinn gib und welche Werte wir leben möchten.

**5. Begleitung anbieten**
Durch bewusste Präsenz und aktives Zuhören können wir zu einer Atmosphäre beitragen, in der unsere Gesprächspartner Kopf und Herz für eigene Lösungswege öffnen, in Problemen Chancen erkennen und tragfähige Entscheidungen treffen.

THE VIRTUES PROJECT™

## Einführungsseminar

Schärfen Sie Ihren Blick für die Potentiale in Ihnen und anderen

Lernen Sie einfache Strategien, um diese Potentiale zu nutzen und weiter zu entwickeln

Im Einführungsseminar werden

**theoretisches Wissen**
**praktische Übungen**
**durchdachte Handlungsschritte**

vermittelt und miteinander angewendet

Dies ermöglicht es allen Teilnehmenden, die positive Wirkung der Herangehensweisen sofort selbst zu erfahren und für sich selbst, in der Partnerschaft, der Kindererziehung, am Arbeitsplatz und generell in zwischen-menschlichen Beziehungen einzusetzen.

**Termin**: 03. November, 9-18 Uhr
04. November, 9-17 Uhr

**Ort:** Alte Schule in Liersberg
Wegbeschreibung unter
alteschule-liersberg.de

**Seminargebühr**: 150 €, Paare 250 €
Ermäßigung auf Anfrage möglich
Bitte sprechen Sie mich an!

**Leitung**: Sandra Rouhi, Dipl.-Päd., virtues-project-facilitator, zweifache Mutter, seit über 20 Jahren in der außerschulischen Kinder- und Jugendbildung und der Tugendarbeit mit Kindern und Jugendlichen tätig

**Anmeldung und Infos:**
sandra@rouhi.de

Infos zum Tugendprojekt
www.virtuesproject.at
www.tugendprojekt.de

Das Seminar ist auf 12 Teilnehmer begrenzt