

Gereformeerde Kerk Bellville-Oos

Toerustingseminaar: Dinsdag 27 Julie 2010

Tema: Hoe herken en hanteer ek as gelowige my eie gevoelens? (Module 2)

Prof. Cassie Venter

Kern van Module 1

1. Ons gevoelens word gerig deur wat ons dink (Efesiërs 4:17-24)
2. Denke wat nuut gemaak is behoort ons gevoelens te rig:
 - Efesiërs 4:23-24
 - Romeine 12:1-2
3. Hoe dink en tree ons op indien ons denke wel vernuwe is deur die Heilige Gees en ook indien dit nie vernuwe is nie?
 - Galasiërs 5:19-22

Module 2

4. Hoe werk gevoelens prakties?

- Die vier basiese gevoelens: vrees, woede, droefheid en gelukkigheid
- Hoe ervaar ek my emosies?
- Wat is die verband tussen emosies en denke?
- Wat is, emosioneel gesproke, my swak punte en sterk punte?
- Wat is die vlak van my selfvertroue, uitspraak van emosies, waardes en doelwitte?

5. Hoe hanteer ek woede?

- Samestelling van die brein
- Veg of vlug?
- Geheuebank van emosies
- Voorkomende optrede as jy kwaad word
- Selfbeheersing. Hoe?