

Workshop: Achtsame, wertschätzende Kommunikation 2020

Ziel dieses Workshops ist es zu lernen, achtsamer und wertschätzender miteinander zu kommunizieren, um so Stress zu reduzieren.

Inhalte:

- Wie Achtsamkeit uns hilft, aus automatischen Kommunikationsfallen auszusteigen und eingerostete Muster in Beziehungen durch neues Kommunikationsverhalten zu verändern
- Lernen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sie gegenüber anderen Menschen auszudrücken, ohne andere zu verletzen
- Sich jemand anderem angemessen hinwenden in der Kommunikation durch Verstehen seiner Gefühle und Bedürfnisse
- Eine gelungene Balance finden zwischen Ich-Orientierung und Du-Orientierung in Gesprächen und einen strukturierten, wertschätzenden Dialog führen
- Viele viele praktische Übungen aus dem Leben, um das Gelernte auszuprobieren und auf persönliche Situationen anzuwenden

Die Inhalte des Workshops sind komplementär zum MBSR Kurs. Sie basieren auf dem Gordon Familientraining und der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Wann: 3 Samstage, jeweils 4.5 Stunden 9-13.30 Uhr
24.10. + 7.11. + 21.11.

Kosten: 200 Euro inkl. MwSt

Anmeldung per e-mail mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de

Leitung Alexandra Messerschmidt, zertifizierte MBSR Achtsamkeitstrainerin, HumanFlow Coach zur Stressbewältigung, Mindful Leadership Trainerin

Kursort balancement, Amselweg 10, 65812 Bad Soden/Ts. oder online, wenn es die Situation erfordert