

BESSER KOMMUNIZIEREN

Mit sich und Anderen

Wer kennt das nicht, da sagt man etwas und plötzlich entsteht eine Dynamik die gar nicht gewollt war. Oft reden wir nicht so, dass wir den Menschen vor uns wirklich erreichen oder wir interpretieren gesagtes völlig anders, als es gemeint war. All diese Punkte schauen wir uns an und lernen Techniken kennen, die helfen einander besser zu verstehen.

Meistens verstehen wir unter Kommunikation den Austausch mit Anderen. Im Seminar werden wir uns ebenso damit beschäftigen, wie wir mit uns selbst kommunizieren. Auf beiden Ebenen erleben wir Techniken, die uns einen bewussteren und hilfreicherem Austausch ermöglicht.

Wir schauen uns an was man allgemein unter Kommunikation versteht und lernen die wichtigsten Modelle und Vertreter kennen.

Die Theorie nimmt nur einen kleinen Teil des Tages ein. Neben einem lebendigen Austausch werden wir Zeit haben, die wichtigsten Techniken praktisch zu erfahren.

Da wir für eine bewusste Kommunikation ein möglichst wenig abgelenkter Geist hilfreich ist, werden wir auch einige kurze Meditation kennen lernen. Die man teilweise auch, beispielsweise als Paar, zu zweit machen kann.

Die Übungen sind so angelegt, dass sie im Alltag geübt und umgesetzt werden können. Damit nichts in Vergessenheit gerät schicke ich die wichtigsten Inhalte im Anschluss an alle Teilnehmer.

Wann: Am 23.2. von 10 bis 17 Uhr

Wo: Wakenitzufer 13, 23564 Lübeck.

Das ist der Lübecker Kanu- und Segelsportverein dort haben wir einen sehr schönen und gemütlichen Raum, mit Blick auf die Wakenitz.

Kosten: 65€; Ermäßigt 50€

Anmeldungen bitte per e-mail

Besser Kommunizieren – Besser Leben

- ✚ Kommunikation mit Anderen in Beruf und Privatleben, in der Partnerschaft, mit sich selbst
- ✚ Voraussetzungen für gelungene Kommunikation
- ✚ Meditation und Achtsamkeit als Basis für einen noch besseren Austausch
- ✚ Achtsame Kommunikation
- ✚ Aktives Zuhören
- ✚ Paardialog
- ✚ Zwiegespräch
- ✚ Kommunikationsgesetze von Paul Watzlawick
- ✚ Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun
- ✚ Focussing



**ACHTSAMKEIT
LÜBECK – DIRK
TURLACH**

info@achtsamkeit-luebeck.de
0177/6710021

Achtsamkeit-Lübeck.de