

Kommunikation unter Stress – die Haltung macht es!

In herausfordernden Situationen bewusst und wirkungsvoll kommunizieren (Vertiefungsseminar gemäß PräVO)

Wir kommunizieren ständig, ob wir wollen oder nicht, bewusst und unbewusst. Gerade unter Stress läuft vieles unbewusst ab. Mit mehr Bewusstsein können wir unsere Haltung und Kommunikation so fördern, dass uns selbst unter Stress Kommunikation gelingt – auf allen Ebenen. Das tut uns und unseren Mitmenschen gut und fördert damit auch unsere Gesundheit!

In diesem Seminar erfahren und erleben Sie, wie Ihre Haltung zumeist unbewusst auf Ihr Verhalten und Ihre Kommunikation wirkt. Darüber hinaus finden Sie mit Gleichgesinnten gemeinsam und für sich heraus, was Sie im Alltag für sich tun können, um auch in Stresssituationen bei sich zu bleiben und wirkungsvoll zu kommunizieren.

Manchmal sind es vermeintlich kleine Schritte, die sehr wirkungsvoll sind. Genau diese erproben Sie in Teams in einem geschützten und vertrauensvollen Raum anhand von Fallbeispielen aus Ihrer Praxis, um sie zu verinnerlichen und im Alltag abrufen zu können.

Es geht im Seminar um folgende Themen:

- Die Haltung macht's – wie das Unbewusste auf unsere Kommunikation wirkt;
- Stress – was passiert in unserem Körper und Kopf und wie finden wir einen Ausweg?
- Kopf, Körper, Gefühle, Kommunikation – Veränderung auf allen Ebenen;
- Jede und jeder braucht etwas anderes – persönliche Hilfen für den Alltag finden;
- Ab und zu braucht es eine Grenze – Nein sagen können will geübt sein;
- Stärken stärken – wahre Schätze für gelingende Kommunikation.

Voraussetzung sind die Bereitschaft zur Selbstreflexion und die Freude am Lernen.

Nummer

23322-017

Datum

07.04.2022

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband für
das Erzbistum Köln e. V.
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Bettina Zeidler

kommweit GbR

Trainerin und Coach

Teilnehmende (max.)

11

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

115.00 €

Normaler Preis für Externe

140.00 €

Pflegepunkte (RbP)

8.00

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8