

Stimmig und klar kommunizieren

Haltung, Kreativität und Ressourcen mit Qigong und dem „Inneren Team“

Bildungsurlaub auf der Insel Norderney

In diesem Seminar verbinden sich verschiedene Methoden und Modelle für eine klare, situationsgemäß stimmige und einfühlsame Kommunikation mit Prinzipien und Übungen aus dem Qigong.

Die verschiedenen Herangehensweisen ermöglichen uns, unsere Kommunikation überzeugender und authentischer führen zu können. Auch und gerade in Konfliktsituationen ist es uns dann möglich, gezielter auf unsere Ressourcen zurückgreifen zu können sowie gelassener, zentrierter und ruhiger reagieren zu können.

Das Modell „Inneres Team“ nach F. Schulz von Thun bietet vielfältige und kreative Aspekte zur Erweiterung der eigenen Kommunikationsfähigkeit. Es geht davon aus, dass eine gute Selbstklärung eine wichtige Voraussetzung für einen gelingenden Austausch ist. Das Modell betrachtet die verschiedenen inneren Stimmen und Seiten wie einzelne Teammitglieder. Eine passende Aufgabenverteilung im Inneren Team ist entscheidend dafür, dass sie sich konstruktiv und angemessen einbringen können. Damit können auch „schwierige“ eigene Seiten in ihren Stärken und Qualitäten gewürdigt werden. Dies kann zu einer erheblichen Entlastung und zu mehr Handlungsspielraum in beruflichen und privaten Situationen beitragen.

Qigong unterstützt eine klare und stimmige Kommunikation mit der Stärkung einer achtsamen, präsenten und gelassenen Grundhaltung. Die lockernden, dehnenden Bewegungen aus der chinesischen Tradition üben die Verbindung von Stabilität, Beweglichkeit und einer mühelos leichten Aufrichtung. Sie stärken Selbstwahrnehmung und geistige Ruhe; eine wichtige Voraussetzung für eine überzeugende und gelassene Kommunikation gerade in schwierigen Situationen. Die Atmung ermöglicht eine leichtere Selbstregulation. Im Sinne von Embodiment – der Wechselwirkung von körperlichen, psychischen und mentalen Aspekten von Erfahrungen – sind sie eine Voraussetzung für eine gelungene Kommunikation. Die Qigong-Übungen können in einzelnen Aspekten in den Alltag integriert werden und somit eine wichtige Ressource im (beruflichen) Alltag bieten.

Seminar-Nr.:	810319
Termin:	01.12.-06.12.2019 So, 18:00 Uhr – Fr, 13:00 Uhr
Ort:	Norderney
Preis:	715,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: siehe Seite 2 795,- € für Einrichtungen/Firmen

Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort

Dozentin: Katrin Arnold
Katrin Arnold (Jhrg. 1958) ist Dipl. Sozialpädagogin mit Zusatzausbildungen in Kommunikationspsychologie (Schulz von Thun Institut), Mediation, Beratung und Qigong. Tätig als freiberufliche Pädagogin in Beratung und Coaching und mit Qigong Kursen in eigener Praxis sowie als Ausbildungsdozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Gerne verbindet sie Themen des Coachings und der Kommunikation mit der Körpererfahrung und Achtsamkeitsübung des Qigong.

TeilnehmerInnenzahl: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

**Die Dozentin
Katrin Arnold**



Seminarinhalte

- Konstruktive und zielführende Gespräche und ihre Vorbereitung
- Haltung, Bewegung und Präsenz in der Kommunikation
- Körpersprache in der Kommunikation
- Selbstsicherheit und Empathie in der Kommunikation
- Entwicklung einer systemisch und situativ adäquaten Kommunikation
- Kommunikation in Konflikt- und Stressmomenten
- Dynamiken in Gesprächen aus Sicht des Embodiment

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Seminarziele

- Förderung der Kompetenz für eine ganzheitlich stimmige Kommunikation
- Stärkung einer zielführenden und selbstbewussten Kommunikation
- Förderung von emotionaler Kompetenz, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Führungskompetenz
- Stärkung von Präsenz und Gelassenheit
- Stärkung des Zugangs zu eigenen Ressourcen und Entspannungsfähigkeit in Konfliktsituationen

Methoden

- Vorträge, Diskussion und Brainstorming
- Übungen zu Kommunikationskompetenz
- Qigong Methoden (ca. eine Stunde pro Tag)
 - zu Haltung und Bewegung
 - Wahrnehmung, Atem und Entspannung
 - zur Entwicklung von Präsenz und Körpersprache
 - zur Entwicklung von Ressourcen in Belastungssituationen
- Auswertung, Reflexion und Transfer in Berufssituationen



Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (www.caritas-gesundheitszentrum.de) statt. Das Gästehaus liegt im Grüngürtel der Insel, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt. Sie erreichen den Ortskern und das „Thalasso“ im Badehaus in ca. sieben bis zehn Minuten. Das im Jugendstil erbaute Haus verfügt über 14 EZ und 22 DZ, teils behindertengerecht mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet.

Einzelzimmerzuschlag: Die Übernachtung Einzelzimmer ist EZ-Zuschlag frei. Es sind allerdings nur begrenzt Einzelzimmer verfügbar. Die Übernachtung im Doppelzimmer als Einzelzimmer kostet einen Zuschlag von 75,00 € für fünf Nächte.

Norderney, die größte der sieben Nordseeinseln, bietet schöne Sandstrände, eine urwüchsige Dünenlandschaft sowie Laub- und Kiefernwälder. Das Klima wirkt gesundheitsfördernd.

Anreise

Bei Anreise mit der **Bahn**, lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Mit dem Pkw: über Osnabrück, Emden, Norddeich oder über Gladbeck, Lingen, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie auf www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren im Oktober/November ca. 6-10-mal am Tag.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die **„Mitteilung für den Arbeitgeber“** ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.