

Stimmig und klar kommunizieren

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

Bildungsurlaub

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.



Die Dozentin
Katrin Arnold

Seminar Nr.:	820421
Termin:	19.04. – 23.04.2021
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preise:	775,- € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 875,- € für Einrichtungen/ Firmen
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.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

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



Link zum Haus: www.gutshaus-parin.de

Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 100,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Wasser“: 100,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Himmel“: 132,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt
Doppelzimmer „Himmel“: 40,00 € insgesamt pro Person
Doppelzimmer „Sonne“: 76,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

