

Kommunikation in Balance

- mit Methoden von F. Schulz v. Thun und Aspekten aus dem Qigong

Bildungsurlaub

Das Berufsleben und auch der private Alltag fordern uns vielfältig heraus, in Begegnungen und auch in Konflikten die eigene Balance jeweils neu zu finden: Zwischen Nähe und Distanz, Verbindlichkeit und Abgrenzung, zwischen Kompromissfähigkeit und Durchsetzungsvermögen oder zwischen Prinzipientreue und Flexibilität.

Mich auf die Situation und mein Gegenüber einzulassen und dabei einen guten Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, der Selbstwahrnehmung zu halten ist als doppelte Ausrichtung, nach innen wie nach außen, ebenfalls eine Voraussetzung für gelingende Gespräche und einen zufriedenstellenden Umgang mit Konflikten.

Einen Leitfaden durch Konflikte bis hin zu deren bewussten Abschluss bieten die Phasen der Mediation. Dabei lassen Modelle nach F. Schulz v. Thun Dynamiken in Beziehungen und Gesprächen anschaulich werden, so dass bestehende Muster erkannt und künftig bewusster gestaltet werden können. Auch in diesen Modellen ist das Finden einer stimmigen Balance ein Thema.

Insgesamt 1 Stunde Qigong täglich ergänzen die kommunikativen Konzepte und deren praktische Anwendung. Haltung, Balance, Beweglichkeit, abrufbare innere Ruhe sind Ressourcen, die man mit Qigong übt und die unsere Fähigkeiten in der Kommunikation stärken können. Die lockernden, dehnenden Bewegungen aus der chinesischen Tradition regulieren die Atmung und üben die Verbindung von Stabilität, Beweglichkeit und einer mühelos leichten Aufrichtung.

Zusätzlich bauen Übungen zu Körpersprache und Wahrnehmungsübungen in der Kommunikation auf die Prinzipien und die Erfahrungen des Qigong-Übens auf.



Die Dozentin
Katrin Arnold

Seminar Nr.:	820423
Termin:	27.03. – 31.03.2023
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preise:	875,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 975,00 € 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 Teilnehmendenzahl:	10
Maximale Teilnehmendenzahl:	16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Seminarinhalte

- Konstruktive und zielführende Gespräche
- 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

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

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 urigen 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 Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

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: - 132,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € 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. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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 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 oder auch über: www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/

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 dieses 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.

Sonstiges

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