

## 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, dehrenden 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**

<b>Seminar Nr.:</b>	820523
<b>Termin:</b>	19.06. – 23.06.2023
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Sonnenberg, Einbeck
<b>Preise:</b>	675,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 40,- € insgesamt 775,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	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, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

#### 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

## Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

## Anreise

Der Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg  
Am Brockenblick 2  
37574 Einbeck  
Telefon 05561 7950, Telefax 05561 795100  
[kontakt@einbecker-sonnenberg.de](mailto:kontakt@einbecker-sonnenberg.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



## 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.

