

LIP & KOMMUNIKATION

Entspannter kommunizieren

Kommunikation beinhaltet viel mehr als Worte und Tonfall. Die innere Haltung, Prägungen und Muster aber auch wie wir in Beziehung sind, wirken (unbewusst) in unsere Äusserungen ein.

Gerade mit Menschen die uns nahestehen wie Ehepartner, Familie, Freunde oder mit denen wir viel zu tun haben wie Vorgesetzte, Teamkollegen kann die Kommunikation sehr herausfordernd und schwierig sein.

- Wie kann ich selbst-bewusster kommunizieren?
- Was ist hilfreich und was weniger?
- Wie kann ich aus den Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen und Ausreden aussteigen?
- Wie reagiere ich, wenn mein Gegenüber meine «roten Knöpfe» aktiviert?

Diesen Fragen werden wir aus Sicht des Lebensintegrationsprozesses nach Wilfried Nelles betrachten. Dazu braucht es einen offenen und wertfreien Blick, auf die Dinge wie sie sind. Die direkte Erfahrung zeigt, wie sich Spannungen lösen können, wenn ich echt und authentisch kommuniziere.

Datum

6. bis 8. September 2019

Freitag von 15.00 Uhr bis Sonntag 17.00 Uhr

Kosten

CHF 480.00 (inkl. Wasser und Pausensnacks)

Essen

Freitagabend Imbiss à CHF 14.00

Samstag & Sonntag Lunch à CHF 24.00

Ort

pavillon goldau, Gotthardstrasse 68 in Goldau

Leitung

Bettina Schneebeili

Coach in phänomenologischer Psychologie,
Aufstellungsarbeit und Lebensintegrationsprozess
MBSR-Lehrerin

Anmeldung

bs@coplus.ch / 078 602 38 50