

## Stimmig und klar kommunizieren

Mit Aspekten aus dem 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.

<b>Seminar-Nr.:</b>	810220
<b>Termin:</b>	09.03.-13.03.2020 Mo, 13:30 Uhr - Fr, 13:15 Uhr (Mittagessen am Montag: 12.30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Sonnenberg, Einbeck
<b>Preise:</b>	595,- € (incl. Ü/VP) 695,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € / Nacht

**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

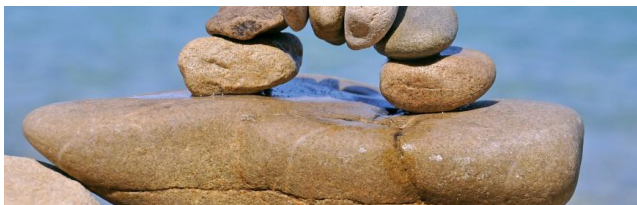
Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

## 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 Spannungsfähigkeit 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

**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 Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

### **EZ-Zuschlag:**

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

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis.

**Anreise:** Das **Hotel 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. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

## Bildungsurlaub

Das Seminar gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de)). **Anerkennungen in anderen Ländern** liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. 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 uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.