



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Bewegung – Natur – Kommunikation am See

In Bewegung kommen und bei Spaziergängen rund um den See oder in die nahen Wälder die eigene Kommunikation mal aus anderen Blickwinkeln betrachten. Neue Seiten an ihr entdecken. Die Sinne für Töne und Zwischentöne schärfen.

Freundliches Anschauen der eigenen Kommunikationsfähigkeit ist eine sehr persönliche Angelegenheit und es braucht Zeit sein eigener neugieriger Beobachter zu werden. Zwar lohnt es sich, Regeln zu kennen und Techniken zu beherrschen, doch viel gewinnbringender ist es, dass Sie das, was Sie ausmacht, zu fassen kriegen und Sie durch eigene Klarheit zu einer für Sie stimmigen Kommunikation kommen. Zum Was kommt das Wie: Wie sage ich es meinem Vorgesetzten, meinen KollegInnen, meinem Partner so, dass ich so verstanden werden kann, wie ich es gemeint habe. Ich lade Sie zu dieser spannenden Reise zu einer gelingenden Kommunikation in der schönen Natur des Bergischen Landes herzlich ein. Spaß und Bewegung sind inklusive.

Termin: 20. - 24.05.2019

Leitung: Gabi Brede

Wirtschaftspsychologin, Trainerin für Kommunikation und Präsentation



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zeiten: Gliederung und Verteilung der Unterrichtseinheiten (UE)

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 -17.00	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ankommen: Begrüßung ⊙ Überblick über Ziele und Inhalte des Bildungsurlaubs und Abgleich mit den Erwartungen der Teilnehmer. Bedürfnisse und Wünsche der Arbeitsgruppe. ⊙ Vorstellungsrunde ⊙ Input zur gelingenden Kommunikation 	2
17.15 - 18.45	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Reflexion des kommunikativen Grundsatzes: „Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser“ ⊙ Individuelle Kommunikationstemperamente 	2
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung ⊙ Transfer in den beruflichen und privaten Alltag ⊙ Happy hour: Achtsamkeitsübungen zum Ausklang des Tages 	2
Dienstag		
09.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ankommen in den Tag: Yoga-Übungen am See für Kraft und Energie ⊙ Erkundungstour: Das, was einen in der Kommunikation ausmacht, zu fassen kriegen (Selbstklärung) 	2
11.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Fortsetzung der Erkundungstour als Grundlage für die Frage, wann eine authentische und zugleich situationsgerechte Kommunikation klappt 	2
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Authentisch und situationsgerecht als Ideal der Stimmigkeit in der Kommunikation entdecken: Reflexion und Beispiele 	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Fortsetzung Stimmigkeit: Was ist das? Was heißt sie für die individuelle Kommunikation? ⊙ Transfer in den beruflichen und privaten Alltag ⊙ Happy hour: Progressive Muskelentspannung zum Ausklang des Tages 	2



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Mittwoch		
09.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Für Schwung und Motivation: Yoga- und Achtsamkeitsübungen am See ⊙ Wahrnehmung, Timing und virtuoser Umgang mit den Energien einer persönlichen Begegnung 	2
11.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Erkundung und Reflexion von besonderen Herausforderungen in der Kommunikation: Innere Wahrheiten und sich selbst nicht ein Herz und eine Seele sein. Innere Uneinigkeit zwischen sich zu Wort melden und lieber schweigen wollen 	2
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Fortsetzung der inneren Uneinigkeit mit dem Ziel, in Übereinstimmung mit sich selbst zu kommen ⊙ Input: Modell des inneren Teams ⊙ In der Natur ringsum die Auseinandersetzung mit dem eigenen inneren Team suchen 	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Praxisbeispiele „Inneres Team“. Gemeinsamer Austausch ⊙ Transfer in den beruflichen und privaten Alltag ⊙ Happy hour: Achtsamkeitsübungen zum Ausklang des Tages 	2
Donnerstag		
09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ankommen: Yoga, Achtsamkeit, Hören / Zuhören am See ⊙ Die beiden Komponenten der Kommunikation: Was mich ausmacht und wie ich mich gebe. Verlagerung auf das WIE. ⊙ Miteinander klar kommen: Wie sage ich etwas so, dass es so ankommt, wie man es gemeint hat. 	2
11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Input: Wertschätzende und geschmeidige Kommunikation, schwierige Gesprächssituationen. Aktives Zuhören. ⊙ Fallbeispiele 	2



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Miteinander ins Gespräch kommen, Bewegung ins Gespräch bringen. Gemeinsame Spaziergänge. ⊙ Erkennen, wo es hakt und es zur Sprache bringen. Schwierige Gespräche steuern. ⊙ Transfer in den beruflichen und privaten Alltag 	4
Freitag		
08.30 - 10.00	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Für Schwung und Motivation: Bewegungsübungen ⊙ Mit anderen klar kommen: Wenn-dann-Pläne erstellen 	2
10.00 - 13.00	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Los geht's: Umsetzungspläne schmieden und ausarbeiten. Transfer in den Alltag ⊙ Erinnerungshilfen formulieren ⊙ Feedback, Verabschiedung, Formelles 	4
Summe Stunden		40

Programmänderungen vorbehalten



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Seminarziele:

- ⊙ Dem eigene Kommunikationstemperament auf die Spur kommen
- ⊙ Kommunikation als etwas Fließendes erfahren: In Bewegung kommen, raus aus Denk- und Gesprächsmustern
- ⊙ Sensibel werden für die inneren Stimmen
- ⊙ Authentisch und situationsgerecht auch Schwieriges zur Sprache bringen
- ⊙ Sich öffnen für das, was um einen ist: Stimmungen, Töne, Zwischentöne aktiv wahrnehmen
- ⊙ Gelassenheit üben: Nicht jedes Thema zu seinem eigenen machen
- ⊙ Miteinander klar kommen: Wie sage ich etwas so, dass es so ankommt, wie ich es gemeint hat.

Stundenplan: Die verschiedenen Aspekte und Themen lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. In der Praxis entwickeln und entfalten sich die Lerninhalte an dem situativ entstehenden Lernprozess.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre), www.bildungsurlaub.de