





Mein Seminar-Angebot

	<p>Reden ist Silber – Schweigen sagt auch was... Wir alle kommunizieren jeden Tag. Das klingt so leicht und selbstverständlich – aber was ist Kommunikation eigentlich? Wie funktioniert sie? Wie funktionieren Zuhören und Körpersprache? Wie beeinflusst unsere Sprache unsere Gedanken?</p> <ul style="list-style-type: none"> • halbtags oder 2 Veranstaltungen á 2 Stunden • online & in Präsenz
	<p>Vorsicht, Stufe! Vom Hinfallen und Wiederaufstehen Höhen und Tiefen gehören zum Leben wie Sonne und Regen zum Wetter. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen – und diese Fähigkeit lässt sich lernen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden • Impuls-Vortrag mit Übungen (Dauer: 2 Stunden) • online & in Präsenz
	<p>„Don´t worry, be happy!“ Wie soll das gehen, wenn das Leben gerade seine Schattenseite zeigt und die Sonne kaum zu sehen ist? Wie lassen sich Dinge, die nicht zu ändern sind, akzeptieren? Challenge für 5 Tage mit täglichen Aufgaben und Übungen für den individuellen Akzeptanz-Prozess</p> <ul style="list-style-type: none"> • online • Austausch über Facebook & Padlet
	<p>Mal ganz unter uns: Selbst-Gespräche für Selbst-Fürsorge Was hat Sprache mit Selbst-Fürsorge zu tun? Wie und worüber reden wir eigentlich mit uns selbst? Und wie können wir mit uns selber in ein Gespräch kommen, wenn das Karussell mit negativen Gedanken mal wieder nicht zu stoppen ist?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impuls-Vortrag mit Übungen (Dauer: 2 Stunden) • online & in Präsenz
	<p>Weißt Du wohin? Eigene Ziele besser erreichen Wie leben wir? Wie wollen wir leben – jetzt und in Zukunft? Klarheit über eigene Werte, Ziele und die dazugehörige Motivation führt zu einem selbstverantwortlichen Leben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden • online & in Präsenz

	<p>Kommunikation mit NLP (Neurolinguistische Programmierung) Wie lässt sich die Kommunikation mit unseren Mitmenschen und mit uns selbst erfolgreicher und freundlicher gestalten? NLP (Neurolinguistische Programmierung) ist eine im Privat- als auch im Arbeitsleben anwendbare Methode dafür. In dem Seminar werden die Grundlagen der NLP erläutert, Ideen zum Einsatz vorgestellt und gemeinsam geübt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden • online & in Präsenz
	<p>Geht´s auch mal ohne Krach? Stressfreie Kommunikation im Alltag Die Art und Weise, wie wir mit unseren Mitmenschen kommunizieren, kann Stress entstehen lassen oder Stress vermeiden. Wie lassen sich stressige Situationen und Konflikte erkennen und bewältigen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden • online & in Präsenz
	<p>Raus aus dem Hamsterrad! Stress gehört bei einem großen Teil der Bevölkerung schon zum Alltag – egal, ob während der Arbeits- oder Freizeit. Was ist Stress, wie äußert er sich und vor allem: Wie lässt er sich bewältigen? In dem Seminar erarbeiten die Teilnehmer*innen ihre individuelle Strategie, um aus dem Hamsterrad auszusteigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden • online & in Präsenz
	<p>Progressive Muskelrelaxation (PMR): Entspannung durch Anspannung PME ist neben dem autogenen Training die zweite in der westlichen Welt verbreitete Entspannungstechnik. Bei dieser Methode wechseln sich An- und Entspannung ab: Muskelanspannungen werden bewusst aufgebaut und dann bewusst wieder gelöst, sodass es zu einer tiefen Entspannung des Körpers kommt. Die bewusste Entspannung kann zum Beispiel in Stress-Situationen eingesetzt werden, um die Auswirkungen von Stress zu reduzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 Termine á 60 Minuten • online & in Präsenz