26H3ON06E Von innen stark - gelassen kommunizieren - Aktiv - Online

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	46,84 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Daniela Leifert
Informationen	Zielgruppe: Alle, die lernen möchten, stressfrei und klar zu kommunizieren mit Familie, Freunden oder im Beruf. Dieses Seminar stärkt die Selbstwahrnehmung und vermittelt Werkzeuge für mehr Gelassenheit und Verständnis im Alltag. Offenheit und Neugierde
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

Möchten Sie gelassener und klarer kommunizieren mit Familie, Freunden oder im Beruf? In diesem Seminar entdecken Sie, wie Selbstwahrnehmung, innere Haltung und achtsame Kommunikation zu mehr Verständnis und weniger Stress führen können.

Wie gelingt es, auch in stressigen Situationen ruhig und klar zu bleiben? Wie kann Kommunikation gelingen mit Familie, Freunden, Kolleginnen und Kollegen oder im Ehrenamt?
In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst und Ihre Reaktionen besser zu verstehen und Ihre Kommunikation bewusster zu gestalten. Sie entdecken, wie eigene Werte, innere Haltungen und Emotionen Ihre Gespräche beeinflussen und wie Sie mit mehr Gelassenheit und Empathie reagieren können.

Kommunikation ist mehr als richtig reden: Sie entsteht durch Wahrnehmung, innere Haltung und Klarheit. Das Seminar gibt Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg sowie in "The Work" von Byron Katie zwei Ansätze, die helfen, Gedankenmuster zu erkennen, Stress zu reduzieren und in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Durch viele praktische Übungen, Rollenspiele und den Austausch in der Gruppe wird das Gelernte direkt erfahrbar und im Alltag anwendbar. Ziel ist es, die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken, Stress zu reduzieren und Gespräche konstruktiv und respektvoll zu führen.

Inhalte und Schwerpunkte:
Konstruktive Gesprächsführung wie Gespräche gelingen können
Widerstände verstehen und auflösen: innere Haltung, Methoden und Sprache
Besserer Umgang mit eigenen und fremden Emotionen
Kommunikation in schwierigen Situationen und Konflikten
Bewusste Wahrnehmung: den Fokus auf das Gegenüber richten, ohne Botschaften zu verlieren
Wege zu mehr Gelassenheit: innere Stressprogramme erkennen und steuern
Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation und The Work

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Raum A 002

zur Kursdetail-Seite