
Kommunikation – achtsam und wertschätzend

Description

Beim achtsamen und wertschätzenden Kommunizieren nehmen Sie sich selbst als einzigartige Persönlichkeit wahr, erkennen anhand von Persönlichkeitsanteilen die Wirkung, die Sie auf andere haben, lernen Grenzen zu setzen, sich selbst zu schützen und wie sie auf Augenhöhe kommunizieren können.

In diesem Training lernen Sie, achtsam und wertschätzend zu kommunizieren. Im Anschluss daran wird es Ihnen leichter fallen, erlernte Kommunikationsmodelle praktisch einzusetzen.

Inhalte:

- Was ist achtsame & wertschätzende Kommunikation?
- Was hat meine Persönlichkeit damit zu tun?
- Praktische Übungen zum Ausprobieren und Selbsterleben