

Selbst- und Sozialkompetenz

„Am Du wirst Du zum Ich“ (Martin Buber)

Für wen eignet sich dieses Seminar?

Das Seminar richtet sich an Menschen, welche sich abseits vom Alltag in einer lebendigen und prozessorientierten Lernatmosphäre mit dem Thema Selbst- und Sozialkompetenz auseinandersetzen, sich darin stärken und weiterentwickeln wollen.

Das Seminar ist ausgelegt für Menschen, welche mehr Bewusstheit, Achtsamkeit und Qualität in Ihre Lebensgestaltung bringen und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen konstruktiv und wertschätzend gestalten wollen.

Mit folgenden theoretischen Inputs können Sie sich im Seminar auseinandersetzen:

- Die 4 Domänen der Emotionalen Intelligenz: Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Soziales Bewusstsein, Beziehungsmanagement (nach D. Goleman)
- Grundlagen der Kommunikation (wertschätzende Kommunikation, Fragetechniken, aktives Zuhören, Feedback)
- Visionen und Ziele entwickeln
- Umgang mit den eigenen Ressourcen, Grenzen und Stress

Ihr Nutzen:

- Sie haben sich mit Ihrem Menschenbild und Ihren Kommunikationsmustern auseinandergesetzt und ggf. neue Formen des Verhaltens erarbeitet, mit denen Sie mehr Resonanz erzielen werden.
- Sie haben Klarheit über Ihre Bedürfnisse, Ziele und das, was für Sie wichtig ist im (Berufs-)Leben.
- Sie haben Bewusstheit darüber, wie Sie mit Ihrem Energiehaushalt achtsam umgehen können, wo Sie Energie gewinnen und wo Sie Energie verlieren. Sie kennen Ihre Möglichkeiten und Ihre Grenzen. Auch in schwierigen Situationen können Sie gelassen reagieren.
- Sie sind in der Lage, Beziehungen zu anderen Menschen konstruktiv und wertschätzend zu gestalten. Es gelingt Ihnen, in einen kreativen und nährenden Austausch zu gehen aber auch Grenzen klar zu setzen.
- Sie haben aktuelle Anliegen bearbeitet, Gesprächssituationen geübt und reflektiert.
- Sie haben sich mit anderen Menschen ausgetauscht, diskutiert, sich gegenseitig unterstützt, inspiriert, voneinander gelernt und wertvolle Rückmeldungen über Ihre Wirkung nach Aussen erhalten.
- Sie fühlen sich selbstbewusster und gestärkt im Leben.

Methodik

Theoretische Inputs bilden einen roten Faden durch das Seminar. Konkrete Fragestellungen, Austausch in der Gruppe, Selbstreflexion, Rollenspiele, Feedback – die methodische Vielfalt richtet sich immer nach den Inhalten, dem Prozess und den Bedürfnissen der Gruppe.

Termine und Ort

Das Seminar dauert 4 Tage, jeweils 2x2 Tage von 09.00h – 17.00h und findet an folgenden Tagen in Bülach statt: 30.9./1.Oktober 2011 und 28./29. Oktober 2011.

Preis

Der Preis für 4 Seminartage beträgt Fr. 1'120.--, zuzüglich Kosten für Seminarraum und Verpflegung im Seminarraum (Fr. 160.-- für 4 Tage).

Seminarleitung

Manuela Gomringer

Beratung & Begleitung von Organisations- und Teamentwicklungsprozessen, Coaching, Seminare

Anmeldung mit separatem Anmeldeformular.