

Durchführungsort

pavillon goldau | Gotthardstrasse 68 | 6410 Goldau

Mit den ÖV gut erreichbar (Arth-Goldau); vom Bahnhof 10-15 Minuten zu Fuss oder mit Bus/Taxi 5 Minuten.

Anreise mit dem Auto: Ausfahrt Goldau; Richtung Lauerz;
Parkplätze vorhanden.

Kosten/Anmeldung

Kursangebot 12.-14.10.2018 CHF 625.00 (3 Tage)

Übungstage 13./14.10.2018 CHF 410.00 (2 Tage)

Im Preis inbegriffen sind die Teilnahme, Kursunterlagen, einfache Mittags- und Pausenverpflegung.

Der Kurs findet mit mind. 8 bis max. 15 Teilnehmenden statt.

Anmeldung per Email: info@verenagysin.ch

Anmeldeschluss: 15. September 2018

Zimmer/Pension (bei Bedarf)

1 bis 2 Übernachtungen inkl. Frühstück ohne Kurtaxe

Einzelzimmer: CHF 80.00 / Doppelzimmer: 150.00

Hotelbuchung direkt im Landgasthof Bauernhof
mit Hinweis „coplus-Spezialpreis“.

www.bauernhof-lauerz.ch /Tel +41 41 811 58 18

Annulationsbedingungen

Bei Abmeldungen nach dem Anmeldeschluss (15.9.2018) ist das Kursgeld geschuldet - ausser es kann ein Ersatzteilnehmer/in gefunden werden.

Die Annullation des Zimmers richtet sich nach den Stornobedingungen des Landgasthofes Bauernhof.



Zweiteiliges Kursangebot in Goldau

Einführung GfK: Freitag, 12.10.2018

Übungstage: Samstag bis Sonntag, 13.-14.10.2018

Achtsame Kommunikation

Bewusster in Beziehung mit mir
und anderen sein

Basierend auf dem Wissen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), Marshall B. Rosenberg und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Jon Kabat-Zinn

«Sprechen ist eine sehr wichtige Übung, besonders im täglichen Leben. Die meisten Probleme im Leben sind auf unachtsame Worte zurück zu führen.»

Godwin Samararatne

Inhalt

Die Basis für eine lebendige und verbindende Kommunikation legen wir in uns selbst. Wenn wir achtsam in uns hineinhören, uns selber wertschätzend und verständnisvoll begegnen, wirkt das auch auf unsere Kommunikation. Durch das achtsame Wahrnehmen werden uns Muster, Gewohnheiten und Prägungen bewusst, die sich über Jahre in unser kommunikatives Verhalten (unbewusst) eingenistet haben.

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die GfK (12.10.2018) und ein praktisches Übungsfeld (13./14.10.2018) in achtsamer Kommunikation. Wir arbeiten in verschiedenen Settings und verbinden theoretische Aspekte mit der Praxis. Durch die Arbeit mit eigenen Beispielen und die Auseinandersetzung mit dem Beziehungsverhalten zu sich selbst und anderen, öffnen sich neue Möglichkeiten in der Kommunikation.

Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen erfahren Sie, wie wertvoll und hilfreich es ist, im Hier und Jetzt zu sein. Durch das Beobachten der Gedanken und Emotionen, wie wir mit unserem Körper umgehen und wie wir mit anderen Menschen verbal und nonverbal in Kontakt sind, gewinnen wir immer mehr Erkenntnisse über uns. Sie lernen sich und Ihr Kommunikationsverhalten noch besser kennen und verstehen. Aus diesem Bewusstsein heraus, können Sie sich für Ihre Bedürfnisse und Anliegen einsetzen ohne andere zu bedrängen oder gar zu verletzen. Sie gewinnen an Klarheit und Präsenz.

Methodische Elemente

Ausgewählte Kombination von GfK (Gewaltfreie Kommunikation) und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), theoretische Impulse, Praktische Aufgaben, Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen, Austausch

Programm

Einführungstag: Freitag, 12. Oktober 2018
(Grundlagen Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit)

Übungstage: Samstag, 13. bis Sonntag, 14. Oktober 2018
(Vertiefung und Übungen Kommunikation und Achtsamkeit)

Kurszeiten inkl. Pausen

Freitag/Samstag: 09:15 - 17:15 Uhr

Sonntag: 09.15 bis 16.15 Uhr

Kleidung

Bequeme Kleidung und Freizeitschuhe für draussen (2./3. Tag)

Vorkenntnisse

Für die Teilnahme am kompletten Kurs (12. bis 14. Oktober 2018) sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Für die Teilnahme an den Übungstagen ist der Besuch eines Einführungsseminars Gewaltfreie Kommunikation vorausgesetzt.

Kursleitung

Verena Gysin Felber

Seit 2002 als selbständige Organisationsberaterin, Coach und Supervisorin BSO tätig. Ausbilderin FA, Trainerin Kommunikation und zertifizierte Mediatorin Uni Freiburg
www.verenagysin.ch

Bettina Schneebeli

Seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung und als Prozessbegleiterin/Coach tätig. Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin, langjährige Yoga- und Meditationspraxis
www.coplus.ch