

Kommunikation und Stressmanagement

Der Schlüssel zu klarer Verständigung und Gelassenheit

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Klar und authentisch zu kommunizieren ist eine Kunst, die Türen öffnet – zu anderen Menschen und zu uns selbst. In diesem Seminar lade ich Sie ein, die Grundlagen gelingender Kommunikation zu entdecken und Werkzeuge kennenzulernen, die Ihnen im beruflichen und

privaten Alltag helfen, Ihre Worte mit Klarheit und Empathie einzusetzen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Missverständnisse vermeiden, Konflikte konstruktiv lösen und durch bewusstes Zuhören und achtsame Körpersprache eine echte Verbindung schaffen können. Dabei nutzen wir bewährte Kommunikationsmodelle, die praxisnah und leicht umsetzbar sind.

Auch Stress und innere Anspannung können die Qualität unserer Kommunikation und Beziehungen beeinflussen. Wie schaffen wir es, in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und gleichzeitig offen und präsent zu sein? In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, typische Stressmuster zu erkennen und durch einfache, kraftvolle Techniken Resilienz und Balance zu entwickeln.

Dieses Seminar ist für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und gleichzeitig Strategien für ein ausgeglichenes, gelassenes Leben entwickeln möchten. Mit einer Mischung aus Theorie, Reflexion und interaktiven Übungen erlangen Sie neue Impulse, die Ihren Alltag bereichern und Beziehungen stärken können.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der Kommunikation: Wie entstehen Missverständnisse?
- Aktives Zuhören und wertschätzendes Feedback geben.
- Bewusste Sprache: Positive Formulierungen gezielt einsetzen.
- Körpersprache und Mimik deuten und einsetzen.
- Gesprächstechniken in typischen Alltagssituationen.
- Stressbewältigung: Techniken zur Gelassenheit und Resilienzsteigerung.
- Work-Life-Balance: Prioritäten setzen und gesunde Grenzen ziehen.
- Eigene Stressoren und Kommunikationsmuster erkennen und verbessern.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Personengruppen geeignet.

Dozent/in Bianca Rabi: Jg. 1969, verheiratet. Sie ist Sozialpädagogin und sammelt seit 2010 Berufserfahrung im Bildungs- und Ausbildungsbereich und beschäftigt sich seit 2001 intensiv mit Entspannungstechniken und Energiearbeit, wie z.B. Tai Chi, Qigong, Tao Yoga und speziell der Arbeit mit Klangschalen. Sie absolvierte zahlreiche Weiterbildungen in diesem Bereich, wie z.B. in Klangmassage, Progressiver Muskelentspannung sowie Klang, Klangmeditation und Klangreisen. Weiterhin ist sie schamanische Wegbegleiterin u.a. mit Klang- und Edelsteinarbeit. Seit 2014 arbeitet sie als selbstständige Dozentin, Trainerin und Coach im Bereich Lernen, Stressregulation und Entspannung, achtsame Kommunikation und Konfliktbewältigung. Ihre Schwerpunkte sind dabei Klangschalen, Chakrenarbeit, Meditation und die EFT Klopftechnik.

Termine:

Sa. 14.06.2025

So. 15.06.2025

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Bahnhofstr. 31

66111 Saarbrücken

Tel. 0681 - 3 22 62

Seminarnummer:

SSH66140625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

