

# 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 Marco Gerhards:** Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

Termine:

**Di. 08.04.2025**

**Mi. 09.04.2025**

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

**340,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Bertoldstr. 65**

**1. OG**

**79098 Freiburg**

Tel. 0761 - 70 28 71

Seminarnummer:

**SSH78080425**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

