

**Tages-Veranstaltung im Rahmen der Aktionswoche zur seelischen Gesundheit:
„Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ am 22.10.22 10-17h**

Gebühr: € 20,- (ganzer Tag) , € 8,- (Einzelseminar

Ort: VHS Lörrach

Zwischendrin gibt es eine Mittagspause mit Gelegenheit zum Austausch.
Die Inhalte bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

Programm:

Teil I: 10h Zwischenmenschliche Prozesse zwischen Systemtheorie und neurobiologischen Erkenntnissen

Wie erklären sich unterschiedliche Wahrnehmungen und Verhaltensweisen auf der Grundlage der Systemtheorie? Wie nehmen wir wahr? Wie legen wir Erinnerungen an und wie prägen diese Lebenserfahrungen unser Denken, Fühlen und Handeln? Wie entstehen Werte in uns?

Referentin: Imke Urmoneit, Praxis für systemische Therapie, Supervisorin, Organisationsentwicklerin, Autorin

Kursnummer bei der VHS Lörrach: AV30100

Teil II: 12h Achtsamkeit im Dialog – zuhören, so wie „Momo“ es konnte

Kennen Sie den Zauber, der in guten Momenten in Familien, Freundeskreisen oder Gruppen aufkommen kann? Wie entsteht diese achtsame Gesprächskultur, die eine tiefere Verständigung möglich macht?

Wir gehen zunächst in den Dialog mit der Natur. Anschließend erproben wir Werkzeuge, die uns helfen, respektvolle Gespräche auch in Gruppen zu führen. Wir schärfen unsere Wahrnehmung zu uns selbst und im Miteinander und ergründen, wie in Gesprächen Neues entstehen kann.

Referentin: Isabell Schäfer-Neudeck, (Natur)Coach, Prozessbegleiterin und Trainerin für Kulturwandel und Teamentwicklung

Kursnummer bei der VHS Lörrach: AV30101

Teil III: 15h Herausfordernde Gespräche meistern

Wie kann ich menschliches Berührtsein und Miteinander erfahren, auch wenn ich dem/der anderen in der Meinung nicht nähergekommen bin? Wie behalte ich auch im Konflikt eine empathische Grundhaltung bzw. eine Grundwertschätzung für den/die andere*n? Wie lade ich sie ein, ebenfalls respektvoll zu bleiben? Hilfreiche Werkzeuge, um Gesprächs-Knoten zu lösen werden in Kleingruppen geübt.

Referentinnen: Ricarda Beilharz, Trainerin und Ausbilderin für gewaltfreie Kommunikation und Anette Maaßen-Boulton, Sozialwissenschaftlerin und Beraterin in der Beratungsstelle Burn-out-Brücke Steinen

Kursnummer bei der VHS Lörrach: AV30102

Mitbringen:

Kleidung/Schuhe zum raus gehen, Sitzunterlage, etwas zu essen für die Mittagspause