

## **Bildungsurlaub**

**17.06. - 21.06.19 / Osnabrück**

### **Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation**

Wesentliche Ursache von Stress ist eine Kommunikation, der es an Wertschätzung, Offenheit und Respekt fehlt. Ein bewusstes und achtsames Wahrnehmen, wie wir mit uns und anderen sprechen und wie wir zuhören, ist eine Grundvoraussetzung, um unser Kommunikationsverhalten zu ändern. Worte können unser Leben verändern und eine achtsame Kommunikation ist wesentlich für jede Form von Beziehung, besonders auch zu den KollegInnen am Arbeitsplatz. Achtsame Kommunikation ist die Sprache des Herzens - dieser Kurs zeigt an Hand vieler Beispiele und praktischer Übungen, welche Botschaften Stress auslösen und wie es mit einer achtsamen Kommunikation möglich ist, einen entspannten und respektvollen Umgang zu gestalten und am Arbeitsplatz Konflikte zu lösen.

#### **Zentrale Inhalte und Lernziele**

- Urteile, Kritik und Selbstkritik als Quellen von Ärger und Wut entlarven
- Verstehen, wie Konflikte entstehen
- Trainieren der vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg
- Die Identifikation mit wütend oder ohnmächtig machenden Gedanken auflösen
- Entspannung und Konzentration
- Aufmerksam zuhören lernen
- Nonverbale Sprache erkennen
- Mitgefühl entwickeln
- Langsam sprechen und sich kurz fassen
- Positivität steigern
- Alte, negative gewohnheitsmäßige Gesprächsmuster aufgeben
- Bewusstes Anwenden der achtsamen Kommunikation im Gespräch
- Aneignung von Werkzeugen zur Vermeidung von Kampf in Auseinandersetzungen
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Aussagen auf den Wahrheitsgehalt hin überprüfen

**Ort:** Osnabrück, VHS Stadt Osnabrück, Bergstr. 8,

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** <https://www.vhs-os.de>

