



## Von der eigenen Mitte zum konstruktiven Miteinander

Das Besondere Seminar auf Korfu / Griechenland  
vom 20.-27. August 2022

### Ihre Situation:

Sie haben in einer Weiterbildung bereits das Modell der Konstruktiven Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen gelernt. Nun wollen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten rund um die Themen Kommunikation und Konflikt vertiefen und erweitern.

### Ihr Nutzen:

Nach diesem ganzheitlichen, praxisorientierten Seminar gelingt es Ihnen leichter, mit sich selbst und anderen eine wertschätzende Verbindung herzustellen. In schwierigen Arbeitssituationen und Konflikten am Arbeitsplatz finden Sie schneller innere Klarheit und sind in der Lage konstruktiver mit unangenehmen Emotionen umzugehen. Ein Werkzeugkoffer voller hilfreicher Tools hilft Ihnen dabei, in stressigen und emotional belastenden Situationen effektiver für sich zu sorgen – die wichtigste Voraussetzung, um auch mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern konstruktiv zusammen zu arbeiten.

Das Besondere:

Durch die abgeschiedene Lage des Seminarorts, losgelöst vom beruflichen und privaten Alltag, gelingt es Ihnen, sich voll und ganz auf sich selbst zu konzentrieren und Kraft zu tanken, um im Beruf Ihr Bestes geben zu können.

### Die Inhalte:

Die Inhalte dieses Praxisseminars richten sich nach den individuellen Fragestellungen der Teilnehmer\*innen:

#### Selbstmanagement

- Eine wichtige Entscheidung treffen
- Triggern und eigenen blinden Flecken in Konfliktsituationen auf die Spur kommen
- Umgang mit Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln (z.B. nach Misserfolgen und Fehlern)
- Wie geht eigentlich Wertschätzung? (sich selbst und anderen gegenüber)
- Eigenen Ärger transformieren und konstruktiv nutzen

#### Kommunikation



- Störungen selbstbewusster und sprachlich gewandter ansprechen, ohne die Beziehung zu gefährden
- Umgang mit Ablehnung, Kritik und Vorwürfen
- Auf konstruktive Weise Nein sagen und hören
- Ausstiegsmöglichkeiten für verfahrenere Situationen entwickeln
- Kooperation fördern

### **Gesundheit**

Einfache und kraftvolle Körper-Übungen, die Ihnen helfen

- sich in belastenden Situationen von Druck, Angst und Stress zu befreien und leichter abzuschalten
- Ihr Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken
- mehr Energie zu entwickeln, um den Alltag zu bewältigen
- Ihre Stimmung zu heben, Depressionen vorzubeugen, und in Ihre Kraft zu kommen

### **Dauer:**

5,5 Seminartage

### **Teilnehmerzahl:**

maximal 12

### **Die Methoden:**

Sie erhalten einen geschützten Rahmen, um zu üben und an eigenen Praxisfällen zu arbeiten. Unsere Arbeitsformen sind anschaulich und sprechen alle Sinne an. Wir bieten Übungen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.

### **Referent/in:**

Tanja Sossikian, M.A. ist international zertifizierte Trainerin des CNVC (Center for Nonviolent Communication), unterrichtet an mehreren Universitäten und ist seit über 25 Jahren erfolgreich als Trainerin und Beraterin in der Wirtschaft.

### **Ihre Investition:**

Seminargebühr 960,- EUR pro Person zzgl MwSt

zzgl. Unterbringung im Seminarzentrum Alexis Zorbas. (585,- DZ / 685,- EZ EUR pro Person pro Woche inkl. MwSt. zahlbar direkt vor Ort.

In den Kosten der Unterbringung ist ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und Dinnerbuffet enthalten.

### **Anmeldung**

Bitte fordern Sie unsere Anmeldeunterlagen an unter [info@sossikian.de](mailto:info@sossikian.de)