

▼ Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktfähigkeit

Einführung in die Methode nach Marshall B. Rosenberg

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eignet sich in außergewöhnlich hilfreicher Weise, die Kommunikation sowohl in der Familie als auch mit Kolleg*innen, Vorgesetzten und Freunden fair, respektvoll, achtsam und zielorientiert zu gestalten. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

- Modell und Wirkung der gewaltfreien Kommunikation
- Achtsamer Kontakt zu sich selbst und zu anderen
- Ausdrucksmöglichkeiten von Kritik und Wertschätzung
- Erfolgreicher Umgang mit Konflikten.

Sa, 05.05.18 10⁰⁰-17³⁰

Anmeldung erforderlich | 37,00 € | Nr. 3024Ki

Bildungsurlaub

▼ Selbstsicherheit und Achtsamkeit im beruflichen Alltag

Ein Trainingsseminar

In der beruflichen Kommunikation gibt es immer wieder schwierige, überraschende Situationen, in denen – trotz aller Berufs- und Lebenserfahrung - die eigene Souveränität und Selbstsicherheit ins Wanken geraten kann. Achtsamkeit, Selbstwertschätzung sowie Strategien selbstsicheren Verhaltens bewirken einen souveränen und zielführenden Umgang mit den unterschiedlichsten beruflichen Ausgangslagen und ermöglichen damit Erfolg und einen Zugewinn an Souveränität.

Mo-Mi, 07.05.-09.05.18 Mo, 09³⁰-15³⁰, Di+Mi 09⁰⁰-15³⁰

Anmeldung erforderlich | 120,00 € | Nr. U112Ki



Melanchthon Akademie

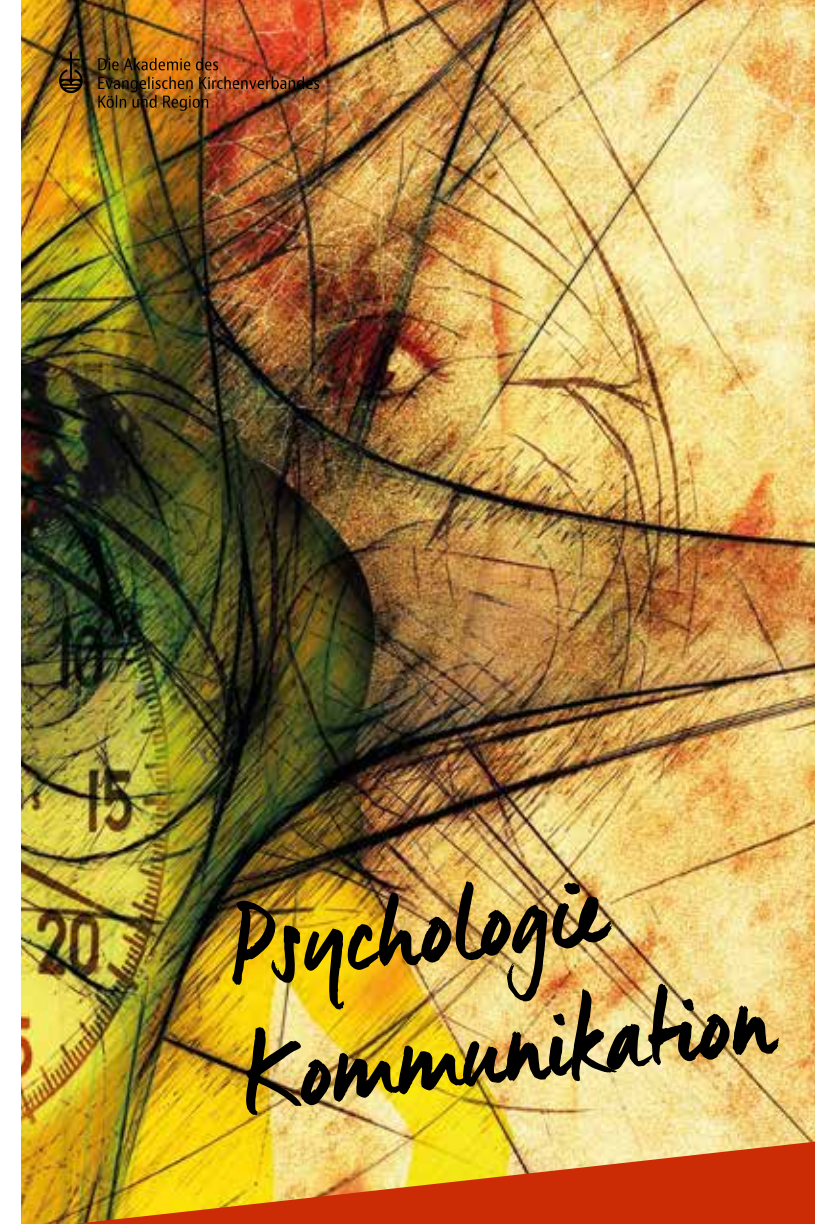
Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24 b | 50678 Köln
Telefon: 0221 93 18 03-0 | Fax: -20

anmeldung@melanchthon-akademie.de
www.melanchthon-akademie.de

www.facebook.com/melanchthonakademie.koln



Melanchthon Akademie

Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

1. Semester 2018

▼ Hannelore Gabor-Molitor



ist Diplom-Pädagogin mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung.

Seit über 25 Jahren ist sie leidenschaftlich als Dozentin, Kommunikationstrainerin und Coach in verschiedenen Bildungseinrichtungen und Organisationen tätig. Ihre Schwerpunkte sind Rhetorik, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsbildung, Intuitionsschulung, Frauenbildung.

▼ Inspiriert – achtsam – lebendig

Qualitäten einer selbstbestimmten Lebensgestaltung

Neben Alltagsroutine und Pflichterfüllung - für Viele die wesentlichen Koordinaten des eigenen Lebens - bildet eine achtsame, lebendige und inspirierte Lebenshaltung eine wichtige Voraussetzung für eine freudvolle, selbstbestimmte Lebensgestaltung. Seminarschwerpunkte zur Förderung dieser Qualitäten:

- Integration der Achtsamkeit in den Alltagsrhythmus
- Entdeckung von Quellen der Inspiration
- Förderung eigener Talente und verdeckter Ressourcen.

Sa, 24.02.18 10⁰⁰-17⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 37,00 € | Nr. 3010Ki



▼ Vom Glück des Loslassens

Wege zu mehr Trennungskompetenz

Aus Gewohnheit und der Angst vor Neuem, Ungewissem halten Viele allzu lange an überlebten Bindungen und Strukturen fest und verzögern damit die längst als überfällig erspürte und erkannte Trennung und Loslösung von belastenden Beziehungen, Fehlentscheidungen, Grübeleien, Selbstzweifeln oder Lebenszielen.

- Warum fällt das Loslassen zum richtigen Zeitpunkt so schwer?
- Welche Ablösephasen gibt es beim Loslassen?
- Wie lässt sich Trennungskompetenz erlernen und das „Glück des Loslassens“ erfahren?

Sa, 17.03.18 10⁰⁰-17³⁰

Anmeldung erforderlich | 37,00 € | Nr. 3014Ki

▼ Weisheit

Eine fundamentale Fähigkeit

Vielen Menschen gilt Weisheit als eine Tugend, die nur wenigen vorbehalten ist. Sie kann aber auch als eine erlernbare Fähigkeit begriffen werden, das Leben klug zu meistern. So betrachtet ist sie bei wichtigen Entscheidungsprozessen beteiligt, sie kann uns in zwischenmenschlichen Begegnungen leiten, weist bei Konflikten und Krisen den stimmigen Weg und trägt wesentlich zu einem erfüllten Leben bei. Das Erfreuliche ist: Mit etwas Übung können wir weiser werden! Erste Schritte ermöglicht das Seminar.

Mi, 28.02.18 18³⁰-20⁴⁵

Anmeldung erforderlich | 12,00 € | Nr. 3013Ki

▼ Wirkung und Macht von Berührungen

Körperkontakt in der Kommunikation

Berührungen bilden ein notwendiges und wichtiges Element des täglichen kommunikativen Miteinanders. Ein fester Händedruck, ein zarter Kuss, ein aufmunterndes Klopfen auf die Schulter oder auch ein leichtes Über-den-Arm-Streicheln kann machtvoller wirken als Worte. Berührungen können Nähe erzeugen, Stress abbauen, trösten, aber auch manipulativ sein. Welche Bedeutung und Wirkungskraft haben Berührungen? Wann sind sie kontraproduktiv oder unangemessen? Wie lässt sich die „Sprache der Berührungen“ aufschlüsseln und ggf. auch erlernen?

Mi, 11.04.18 18³⁰-20⁴⁵

Anmeldung erforderlich | 12,00 € | Nr. 3015Ki