



Selbstsicher in wichtigen Lebenssituationen

Gerade im pflegerischen Arbeitsalltag ist es wichtig vor Patienten, Ärzten und Angehörigen sicher aufzutreten. Da es sich um so viel verschiedene Arten von Menschen, Hierarchien etc. handelt, fällt dies manchmal schwer. Deshalb wird in diesem Seminar gezielt die non verbale Kommunikation beobachtet, (nach)-empfunden, sensibilisiert und gezielt eingesetzt.

Die Arbeit mit Mimik, Gestik, Körperhaltungen und Stimme geschieht auf spielerische, sensible und leichte Weise. Dabei stehen die Selbstsicherheit sowie ein Umgang mit Unsicherheit im Vordergrund.

Ziel:

Erlangen von mehr Selbstsicherheit und Selbstwahrnehmung

Zielgruppe:

- Krankenpfleger/innen
- Altenpfleger/innen
- Alle, die sich in Ihrer nonverbalen Kommunikation weiter entwickeln wollen

Inhalte:

- Umlernphasen
- Entstehung von Gefühlen
- Nonverbale Kommunikation
- Umgang mit Unsicherheit
- Strategien zum selbstsicherem Auftreten
- Arbeit an Körperhaltungen mit Hilfe der Feldenkrais-Methode
- Körperlich und geistig- seelische Entspannung als Hilfe für ein sicheres Auftreten
- Non verbale Wirkungsebenen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung