

## BILDUNGSURLAUB MIT ÜBERNACHTUNG

# Stressfreier Kommunizieren – Mit neuen Verhaltensweisen gelassener durch den (Berufs) Alltag

Kennen Sie das: Sie stehen am Kopierer oder sind im Gespräch mit einem Kollegen und jemand rauscht an Ihnen vorbei und im Vorbeigehen schmettert er Ihnen etwas

an den Kopf - etwas was ihnen für kurze Zeit den Atem und die Sprache verschlägt?

Fühlen Sie sich manchmal nach Begegnungen gereizt oder unwohl?

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, wie sie frühzeitig erkennen können, ob sie überfordert oder unzufrieden sind.

Inhalte:

Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie sich Stress und Emotionen in unserem Alltag, sowie in menschlichen Beziehung niederschlagen kann. Das Überschreiten der persönlichen Grenzen durch uns selbst oder durch andere birgt häufig Konfliktpotenzial. Was macht uns aus, was ist uns wichtig und wo sind unsere Grenzen?!

Es werden Ihnen verschiedene Kommunikationsmodelle vorgestellt, die unter Berücksichtigung der eigenen Persönlichkeit Anwendung finden können, denn oftmals fällt es uns schwer Dinge anzusprechen in der Angst, wir könnten unser Gegenüber eventuell vor den Kopf stoßen.

Es werden Ihnen Strategien vermittelt, sich in schwierigen Situationen oder Gesprächen trotzdem sicherer zu fühlen und somit wertschätzender mit sich und anderen umzugehen.

A. Heydenreich

-  **Scharbeutz, Ostsee, Fahrenkampsweg 7**
- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023
- Mit Übernachtung
- maximal 15 Teilnehmende
- 690/ 740 €, Preis 690 b. Anreise am Mo./ 740 € b. Anreise am So inklusive Kursgebühr, Kost und Logis (Vollverpflegung/Einzelzimmer)
- Infos unter **0176- 51 36 74 13 oder 04524/9388**

- Kurs-Nummer: 202301hey
- Barrierefrei
- **📍 Jugend- und Bildungsstätte Klingberg**

**Anerkennung liegt vor für:**

Schleswig-Holstein

**Anerkennung wird auf Wunsch beantragt für folgende Bundesländer:**

Berlin, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, NRW, Thüringen

Bitte fragen Sie frühzeitig beim Veranstalter nach - je nach Bundesland liegt die Frist für das Anerkennungsverfahren bei bis zu 12 Wochen.

## Veranstalter-Porträt

# Jugend- und Bildungsstätte Klingberg

Fahrenkampsweg 7  
23684 Scharbeutz

Telefon: **04524/9388**

**[info@bildung-klingberg.de](mailto:info@bildung-klingberg.de)**

**<http://www.bildung-klingberg.de>**