Vom unbewussten zum bewussten Zuhören – eine Persönlichkeitsentwicklung mit Tiefe!

Ziele / Inhalte Workshop 1:

- Komplexität von «Zuhören» verstehen
- Entdecken und Analysieren der persönlichen Muster/Tendenzen beim Zuhören
- Kennenlernen von verschiedenen Zuhörmodellen
- Zuhörfähigkeit und Konzentration schärfen und entwickeln

Ziele / Inhalte Workshop 2:

- Entwicklung von bewusstem Zuhören
- Entwicklung einer empathischen, wertfreien, absichtslosen Haltung beim Zuhören
- Kennenlernen und Anwenden von Methoden der Selbstregulation
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit (Meditation und Atemübungen) praktizieren

Ziele / Inhalte Workshop 3:

- Sich selber zuhören – offen, emphatisch, ehrlich
- Bei schwierigen Inhalten sich selbst schützen können
- Einfordern von «Zuhören»

Ziele / Inhalte digitale Workshops / Selbstarbeit:

- Vertiefung der Themen
- Supervision zu erlebten Situationen, Erfahrungen
- Während der Weiterbildung jeweils von Montag bis Freitag tägliches 12 – minütiges Üben von Zuhören zu zweit
- Sich mit den eigenen Mustern befassen, verändertes Zuhören praktizieren

Material:

- Workbook
- Übungsanleitungen
- Fragebogen

(sämtliche Unterlagen können frei weiterverwendet werden, jedoch nicht zu kommerziellen Zwecken)

Zielgruppe:

Personen, die sich mit bewusstem Zuhören auseinandersetzen und damit sich selber weiterentwickeln möchten.

(Max. 8 Personen / Kurs)

Umfang:

- 3 Workshop – Tage in Basel
- 3 digitale Workshops abends
- Selbstreflexion
- Tägliches Üben von Zuhören (15 Minuten) während der Weiterbildungsdauer
- Literaturstudium und hören, sehen von Internet-Beiträgen

Daten:

Donnerstag, 15.1.26 von 9.00 bis 17.00 in Basel
Mittwoch, 21.1.26 von 19.00 bis 20.30 digital
Donnerstag, 29.1.26 von 9.00 bis 17.00 in Basel
Mittwoch, 4.2.26 von 19.00 bis 20.30 digital
Donnerstag, 11.2.26 von 19.00 bis 20.30 digital
Donnerstag, 19.2.26 von 9.00 bis 17.00 in Basel

Leitung:

Sabine Welte und Patrizia Schnellmann

Investition:

Pauschal Fr. 1'100.—

Anmeldung:

info@dirwirdzugehört.com

Sabine Welte - Weisse Gasse 14 - 4001 Basel
www.dirwirdzugehört.com

Dir wird zugehört!