



Mich und mein Gegenüber besser verstehen

Kommunikation berührt und beginnt im Körper – nicht im Kopf

Wann fühlen wir uns in Gesprächen verstanden? Wann sind wir bereit, wirklich zuzuhören? Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir uns vom Gegenüber respektiert und verstanden fühlen?

Kommunikation gelingt durch das Zusammenspiel von Sprache und Körper und spiegelt sich in einem Stimmigkeitsgefühl. Das ist die Grundidee von „Embodied Communication“. Dieses Kommunikations-Modell nutzt neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung und berücksichtigt, dass körperliche und geistige Vorgänge ineinander verwoben sind: Denn das Gehirn ist kein digitaler Computer, sondern verarbeitet Informationen unter Einbezug von Körpersignalen wie Muskelanspannung, Körperhaltung, Herzklopfen, Bauchgefühl usw.

Im **Workshop** lernen Sie Kommunikations-Methoden kennen, die eine stimmige Kommunikation ermöglichen und helfen, mit „schwierigen“ Gesprächssituationen besser umzugehen. Dabei wird mit „**Embodied Communication**“ berücksichtigt, dass psychische Prozesse in einen Körper eingebettet sind.

Workshop Ziel

- Sich selbst und andere besser verstehen
- Kommunikationsmöglichkeiten erweitern
- Umgang mit negativen Gefühlen

Workshop Inhalt

- Grundlagen der Embodied Communication
- Zusammenspiel von Körper und Geist
- Rahmenbedingungen für eine stimmige Kommunikation

Arbeitsmethode

„**Embodied Communication**“ ist ein körperbezogenes Kommunikations-Konzept, das von Dr. Maja Stroch und Prof. Dr. Wolfgang Tschacher entwickelt wurde.

Workshop Daten:	14. + 15. Juni 2019 28. + 29. Oktober 2019 oder Termin nach Absprache für Gruppen ab 4 Personen	(Anmeldung bis 7. Juni 2019) (Anmeldung bis 21. Oktober 2019)
Gruppengrösse:	4 bis 9 Personen	
Ort (Seminarraum):	Seminarort: Seilergraben 61, 8001 Zürich (http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61)	
Zeit:	2 Tage, jeweils 9.00 – 16.30 Uhr	
Seminarkosten:	590 CHF inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung	
Anmeldung:	Mail an info@renata-merz.ch oder Tel. 079 585 61 35	
Leitung:	Renata Merz, Psychologin SBAP, Fachpsychologin in Arbeits- u. Organisationspsychologie, 8620 Wetzikon, Tel. 079 585 61 35, www.renata-merz.ch	