Kommunikation – ein Bildungsurlaub exklusiv für Männer

Sich mit Menschen entspannt aber wach fühlen und einfühlsam aber souverän bleiben, geduldig aber bestimmt sein, unterstützend aber authentisch, mitfühlend aber selbstbewusst und weise. Und sinngemäß genau die gleiche Haltung im Umgang mit sich selbst: happy wife = happy life und umgekehrt. Das gilt natürlich nicht nur für die Frau, sondern auch für Partner- und Kolleg*innen.

Als Erwachsene stehen wir Männer heutzutage häufig unter vielfältigen und teils widersprüchlichen Anforderungen im Berufs- und im Privat- bzw. Familienleben. Auch wenn das total erfüllend ist, verzichten Männer bei all dem oft auf sehr wertvolle Dinge wie persönliche Entfaltung und Entwicklung. “Nimm dir, was dir zusteht.“

Den Bildungsurlaub leiten ein erfahrener Hakomi-Therapeut und ein systemischer Familienaufsteller (siehe auch Hakomi und Systemische Familienaufstellung). Beides Methoden, die nicht nur für Persönliches, sondern die auch hervorragend geeignet sind für Kommunikationstraining und Organisationsentwicklung im Job. Die Stärken entfalten sich hier durch praktisches Erfahrungslernen, alles verändernde Perspektivwechsel, das Erproben von inneren, heilsamen Haltungen und eine Fülle von selbststärkenden Übungen, erhellenden Aufstellungen und spannenden Interventionen.

In diesem Seminar geht es genauso zur Sache, wie es Männern gefallen könnte: spielerisch, achtsam, erfahrungs- und körperorientiert, humorvoll und facettenreich. Es geht um die selbstständige Erweiterung von Kompetenzen in Bereich Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und sozialer Intelligenz.

Themen:
- Innere Pluralität – Selbststärkung, Moderation und Entscheidung
- Innen wie außen – wie ich mir, so ich dir
- Achtsamkeit und Entspannung – kleiner Schritt mit großem Potential
- Verhaltensmuster und Prägung – erforschen, entdecken und neu gestalten
- Innere Familie – bewusst externalisieren und bewegen
- Sein statt Tun – innere Haltung als Lösungskompetenz
- Entwicklung – erkennen, neu erfahren und integrieren
- Sehen und gesehen werden – unter Männern