

«So geht es oft mit einer Unterhaltung: Nach einer Weile vergeblicher Auseinandersetzung merkt man, dass man gar nicht von derselben Sache gesprochen hat.»

ANDRÉ GIDE, französischer Literaturnobelpreisträger

«Die meisten Leute hören nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten.»

STEPHEN R. COVEY, Verfasser von 'The Seven Habits of Highly Effective People' – ein Buch über Management-Methoden

Keramikworkshop: Achtsame Kommunikation erleben

In diesem Workshop für Führungskräfte verlassen wir für ein paar Stunden die meist zukunftsgerichteten Aufgaben des Arbeitsalltags und lassen uns in der Gegenwart nieder. In der Auseinandersetzung mit Ton, erden wir uns buchstäblich im jetzigen Moment und erforschen unsere unmittelbare Erfahrung mit allen Sinnen sowie den auftauchenden Gedanken und Gefühlen. Nicht immer sind die Erfahrungen, die wir dabei machen, angenehm. Umso hilfreicher, wenn wir diesen Erfahrungen lustvoll und mit viel Humor und Wohlwollen begegnen.

Denn Achtsamkeit bedeutet sich aufmerksam, neugierig und freundlich zu öffnen für das, was gerade da ist. Diese Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment kann neue Wege in der Kommunikation eröffnen, in der tiefes Zuhören und wahrhaftiges Reden möglich wird.

Dieser Workshop ist erfahrungsbasiert: Analytisches Denken und kognitives Verstehen treten in den Hintergrund. An ihre Stelle kommt die unmittelbare Erfahrung mit dem Ton als Grundlage des Verstehens.

Die positive Wirkung der Achtsamkeitspraxis (engl. Mindfulness) ist wissenschaftlich breit erforscht und ihre positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Menschen in vielerlei Kontexten nachgewiesen (u.a. Umgang mit hoher Belastung, Stress, Krankheiten, Leadership).

Ziel

Im gemeinsamen kreativen Arbeiten viel Freude erleben
In Einzelarbeit und im Team einen Keramikgegenstand entwickeln und umsetzen
Kommunikationsmuster erkennen
Neue Wege der Kommunikation erleben

Format

Der Workshop wird auf eure Bedürfnisse individuell zugeschnitten. Er kann einen Morgen in der Keramikwerkstatt dauern oder ein ganzes Wochenende in einem Seminarhaus.

Für Vorschläge und Offerten kontaktieren Sie uns.

Wer wir sind

Regina Salzmann: Passionierte Keramikerin und Künstlerin mit langjähriger Erfahrung im Leiten von Keramikworkshops für Teams. regina.salzmann@bluewin.ch T 0796706853

Nathalie Peyer: MBSR und Yogalehrerin, promovierte Sozialanthropologin und Marketing- und Kommunikationsfachfrau. Mit viel Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen sowohl in Achtsamkeitskursen als auch in Firmenworkshops zu Design Thinking und gewaltfreier Kommunikation (GFK). nathale@yoga-burgdorf.ch T 0792034482

Keramik und Achtsamkeit
Regina Salzmann und Nathalie Peyer

