

Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie wir die Kommunikation nutzen können und mit uns selbst, wie auch in anderen Beziehungen liebevoller, wertschätzender und achtsamer sein können.

Vermittelt werden neben den theoretischen Kenntnissen auch praktische Übungen. Diese konkreten Erfahrungen können im täglichen Leben neue Impulse bringen und im Alltag ein- und umgesetzt werden.

Schwerpunkte in diesem interaktiven Seminar:

Die Grundlagen der Kommunikation: Verstehen, wie Kommunikation funktioniert und welche Rolle wir in persönlichen und beruflichen Beziehungen spielen.

- Aktives Zuhören:
Erfahre, wie durch aktives Zuhören Missverständnisse vermieden und tiefere Verbindungen aufgebaut werden können.
- Nonverbale Kommunikation:
Entdecke die Bedeutung von Körpersprache und Mimik und wie wir diese effektiv einsetzen können.
- Konstruktives Feedback:
Lerne, wie Feedback gegeben und empfangen werden kann, um Beziehungen zu stärken und Konflikte zu lösen.
- Praktische Übungen:
Setze das Gelernte in praxisnahen Übungen um und erhalte wertvolle Tipps zur sofortigen Anwendung im Alltag.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten – sei es im privaten oder beruflichen Umfeld.

Die eigenen Kommunikationsfähigkeiten verbessern und dabei erleben, wie sich die Beziehungen positiv verändern können, ist das Ziel dieser zwei Seminartage.

Zeit: 10 – 17.30 Uhr (inkl. zwei Pausen und eine Stunde Mittag)

Ort: in Bern/Köniz gemäss schriftlicher Bestätigung

Kosten: Fr. 420.--
(inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung an beiden Tagen)



Leitung

Pamela Anna Guggenheim

Nach vielen Jahren als Journalistin (Radio, TV, Zeitung), im Projekt- und Qualitätsmanagement sowie der Bildung, der Diplomierung als Erwachsenenbildnerin HF und der Ausbildung in Psychosynthese habe ich 2002 begonnen in meiner Praxis Menschen zu begleiten. Zu Beginn mit Psychosynthese, später ergänzt mit Astrologie, Hypnose, Systemischen Aufstellungen und Trauma Therapie. Ich biete Beratungen für Privatpersonen und Unternehmen an und leite Seminare, Workshops mit Fokus Individualität, Selbstkompetenz, Kommunikation, Stille und Innere Freiheit. Zu den Jahreskreisfesten leite ich entsprechende Ritualfeiern für Frauen in der Natur. In meinem Buch „Ich, die Göttin“, Hierophant-Verlag, beschreibe ich eine Reise in die Landschaft der weiblichen Seele.