

# Embodied Communication – souveräner in Kommunikation und Beziehungen



## Was Sie vielleicht auch kennen...

Sie reden sich den Mund fusselig nur um am Schluss festzustellen, dass wenig oder nichts davon aufgenommen wurde. Oder – inhaltlich alles ok ist und trotzdem stimmt etwas nicht, es funkt fast schon wortwörtlich, aber im negativen Sinn...

Embodied Communication – EC – nimmt die gegenseitige Wechselwirkung von Körper und Psyche auf unser Verhalten und unsere Kommunikation auf. Damit lassen sich die beschriebenen Unstimmigkeiten erklären und alternative Handlungsweisen trainieren.

## Was Sie erreichen können

In diesen zwei Tagen erleben Sie den Einfluss ihrer Haltung auf ihr Verhalten bzw. auf ihre Kommunikation. Sie trainieren Methoden, die Einfluss nehmen, wie Sie wahrgenommen werden und die Sie Beziehungen souveräner gestalten lassen – vor allem mit wirkungsorientierter Kommunikation und ressourcenorientiertem Selbstmanagement

Im Zentrum:

- Was verbirgt sich hinter Embodied Communication – **theoretische Grundlagen und Hintergründe**
- **Schwierige (auch: konfliktbehaftete) Gesprächssituationen** systematisch bearbeiten
- Einbezug des **Körpers** in die Kommunikation
- Verbesserte **Eigenwahrnehmung** und **Selbstregulation**
- Methoden und Techniken zu trainieren für Ihr **selbständiges** Anwenden in konkreten Situationen
- Mehr **Selbstbestimmung**: Ihren **Entscheidungs- und Handlungsspielraum** erweitern

## Eignet sich Embodied Communication für Sie?

EC wird erfolgreich im privaten und beruflichen Umfeld angewendet und ist für alle interessierten und neugierigen Personen geeignet.

Gruppengrösse 8 bis maximal 16 Personen.

## Literatur - humorvoll und profund

- Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. (Storch, M. & Tschacher W.; 2016, Hogrefe)
- Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. (Storch, M. Cantieni, B. Hüther, G. & Tschacher, W.; 2017, Hogrefe)

## Was bringt Ihnen EC?

Embodied Communication verändert ihre Haltung und damit ihre Kommunikation. Sie stärken und nutzen Ihre Selbstwahrnehmungs- und Kommunikationskompetenz. Damit Sie in privaten und beruflichen Beziehungen achtsam und wirkungsvoll sich selber sein können. Sie wenden im Alltag einen Methodenkoffer an, der Sie souveräner – auch in belastenden Situationen – handeln und wirken lässt.

Embodied Communication stellt eine Alternative zum Sender-Empfänger-Modell der Kommunikationswissenschaften dar. Es werden keine codierten Botschaften analysiert, sondern Kommunikation wird als das akzeptiert, was es ist – ein offenes System, in dem sich viele Elemente wechselseitig und zirkulär beeinflussen. EC stützt sich auf neueste Erkenntnisse aus der Psychologie und der Hirnforschung und liefert konkrete Anleitungen und Methoden für die Gestaltung gelingender Kommunikation.

Entwickelt von Dr. Maja Storch und Prof. Dr. Wolfgang Tschacher.

## Wer leitet

Christian Löhner, EC- & ZRM®-Trainer, Psychologe FH, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater, Betriebsökonom FH, PSI-Kompetenzberater und/oder

Nicole Löhner, EC- & ZRM®-Trainerin, Psychologin FH, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, Betriebsökonomin HWV, PSI-Kompetenzberaterin

## Daten des 2-tägigen Kurses

Montag / Dienstag, 8. / 9. November 2021, (ca. 9.00 – 17.00)

Durchführung unternehmensintern nach Vereinbarung.

## Durchführungsort

St. Gallen (oder nahe Umgebung, abhängig von Anzahl Teilnehmenden). Unternehmensintern nach Vereinbarung.

## Ihr Einsatz

CHF 590.00 inkl. Pausenverpflegung und Arbeitsdokumentation (ohne Mittagessen und Übernachtung)

## Ihre Anmeldung

An: mail@inwortundtat.ch oder 079 489 88 69