



Aktives Zuhören

Worum geht's in dem Workshop?

"Du verstehst mich nicht!" oder *"Du hörst mir gar nicht zu"* - dieses Problem kennt jede/r und findet sich in vielen Lebensbereichen. Ob in der Beziehung, in der Arbeit, unter Freunden oder mit fremden Personen. Manchmal sind wir diejenigen, die sich unverstanden fühlen, manchmal verstehen wir beim besten Willen nicht, was die andere Person sagen will. Aber warum ist Zuhören oft so schwer?

Ein verständnisvoller Umgang, ist etwas, das viele nicht gewohnt sind. Und doch kann es jede/r von uns. Wenn wir versuchen darauf zu hören, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Gesagten stecken, ermöglichen sich neue Wege für ein besseres gegenseitiges Verständnis. Und dabei lernen wir auf die eigene Kommunikation zu achten und anderen Menschen besser verständlich machen, worum es uns eigentlich geht und um selbst besser verstanden zu werden.

Dauer

4 Unterrichtseinheiten, online

Ziel des Workshops

Vermittlung von Grundlagen des aktiven Zuhörens und empathischen Kommunizierens,
Möglichkeit zum Üben und Reflektieren

Informationen und Kontakt



Brigitte Heller
Vorsitzende
Verein Lichterkette,
Erfahrungsexpertin

Kontakt
+43 (0) 699 10 68 7443
brigitte.heller@lichterkette.at
www.lichterkette.at