Jenseits der Worte und zwischen den Zeilen

Gefühlen mit Stimmungs- und Affirmationskarten auf den Grund gehen

Der Workshop zielt darauf ab, die subtilen, feinen Nuancen in der zwischenmenschlichen Kommunikation frühzeitig zu erkennen, um potenziellen Konflikten und Auseinandersetzungen entgegenzusteuern. Dies bedarf unter anderem der Selbstreflexion unseres eigenen Kommunikationsverhaltens. Teilnehmer:innen erhalten einen spielerischen Zugang zu Emotionen und lernen, ihre eigenen Gefühle und die anderer, besser wahrzunehmen, zu beschreiben und zu hinterfragen. Die Herausforderung besteht darin, sowohl positive (Komplimente, Lob usw.) als auch negative Emotionen (Wut, Eifersucht usw.) wirkungsvoll und wertschätzend zu kommunizieren. Gleichzeitig wird für eine positive Selbstverstärkung der Kommunikation die Arbeit mit Affirmationen vorgestellt, und es wird gezeigt, wie eigene Affirmationen entwickelt und nachhaltig angewendet werden können.
Durch den Einsatz der BEE Moods & Vibes Karten, einem Kartenset aus Stimmungsund Affirmationskarten, das von der Beraterin selbst illustriert und hergestellt wurde, wird dieser Workshop zu einer ganzheitlichen Erfahrung. Für Personen, die schwer Zugang zu den eigenen Gefühlen finden, können Karten ein Türöffner sein.

Inhalte

- Sensibilisierung für die Zwischentöne in der Kommunikation
- Eigene und fremde Emotionen mithilfe von Stimmungskarten zu erkennen, zu analysieren und zu beschreiben.
- Die wirksame und wertschätzende Kommunikation sowohl positiver als auch negativer Emotionen zu verbessern.
- Erstellung und Anwendung eigener Affirmationen im Alltag
- Unliebsame Emotionen als kreativen Motor entdecken
- Herausforderungen frühzeitig erkennen und entgegensteuern

Zielgruppe

- Alle Menschen, die daran interessiert sind, Emotionen auf den Grund zu gehen
- Personen, die Stimmungskarten in die berufliche Beratungspraxis integrieren möchten

ReferentIn

Mag.ª Verena Krutzler

geb. in Österreich, studierte Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien und absolvierte danach mehrere Ausbildungen und Lehrgänge im persönlichkeitsbildenden Bereich. Seit 2008 ist sie selbständig und sowohl als Unternehmens- als auch Lebens- und Sozialberaterin in ihrem eigenen Beratungsunternehmen tätig. In den letzten Jahren war die Beraterin vorwiegend für Institutionen und Unternehmen im Bildungsbereich mit Workshops und Coachings zu den Themen Kommunikation, Wendepunkte, Krisen & Trauer beauftragt. Der Umgang mit Emotionen in herausfordernden Zeiten steht im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit. Ihre Vielfalt lebt die Beraterin unter anderem als autodidaktische Malerin und Illustratorin aus. Ausbildungen: Studium der Handelswissenschaften
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Bildungsmanagerin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin
Lehrgang Sexualberatung-Paarberatung
Systemische Familien-, Struktur- und Organisationsaufstellerin
Lehrgang Befähigung zur Trauerbegleiterin nach den Qualitätskriterien der BAT Österreich
Lehrgang für immer anders Trauernde Kinder und Jugendliche begleiten

Facts

Kosten
€ 380,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
24.02.2025

Ort
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine
10.03.2025 - 11.03.2025
Mo, Di, 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 8, max. 10 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at