

Online: Impulsabend

Bei Bedarf: Dickes Fell! Wie Sie sich einen inneren Schutzschirm zulegen

Schon gewusst? Seeotter haben das dickste Fell der gesamten Tierwelt. Sie sind damit unempfindlicher gegen Kälte und gut geschützt vor Angreifern. Genauso würde Sie ein dickes Fell davor bewahren, Angriffe, Kritik und Vorwürfe sich zu sehr zu Herzen zu nehmen, verletzt zu werden und Souveränität zu verlieren.

Deshalb: Legen Sie sich einen persönlichen inneren Schutzschirm zu.

Wenn es regnet, wechseln Sie doch auch zur Regenjacke oder gehen mit einem Regenschirm außer Haus, oder? Was da selbstverständlich ist, ist auch für seelische Wetterlagen jeder Art nicht nur nützlich, sondern eine wichtige Maßnahme zur Selbstfürsorge.

Sie ermöglicht eine Grund-Gelassenheit, die dafür sorgt, dass das was andere sagen, Ihnen nicht zu sehr unter die Haut geht. Damit können Sie selbst den schwierigsten Zeitgenossen mit mehr Seelenruhe begegnen. Zusätzlich verschafft Ihnen Ihr Schutzschirm einen gesunden Abstand, sodass Sie sich weniger von Hektik, Stress und Ärger der anderen anstecken lassen. Damit stärken Sie auch Ihr Selbstvertrauen und folgen leichter Ihrem eigenen Weg, ohne sich von außen verunsichern zu lassen.

Nutzen

Sie lernen Möglichkeiten kennen, Ihre Grund-Gelassenheit zu erhöhen.

Sie erhalten Anregungen, wie Sie sich Ihr dickes Fell individuell maßschneidern können und – wenn es die Situation erfordert – auch wieder auf durchlässig umschalten können.

Zielgruppe

Für alle, die in herausfordernden Situationen Ihre Souveränität behalten wollen

Ablauf des Abends

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom

direkt im Anschluss: Erlebnisvortrag (ca. 2h lang inkl. Pause) als Mischung aus Input,

Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum

danach: Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

Termin – 18. Juli 2022, 18.30 – 21h

Ticket – 28,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

Anmeldung

per Mail an ek@kommunikationserlebnisse.de oder über

<https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>