

Erfolgreich und wertschätzend kommunizieren leicht gemacht

Kommunikationstraining/Stressmanagement

Ob im privaten oder beruflichen Umfeld – wir nehmen die Kommunikation anderer zunächst so wahr, wie sie bei uns ankommt. Mit unserer Reaktion darauf gestalten wir den weiteren Verlauf des Gesprächs aktiv mit.

Eine gelungene Kommunikation, die Konflikten vorbeugt und für ein wertschätzendes Miteinander sorgt, beginnt bei uns selbst. In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre alltägliche Kommunikation im Job und im Privatleben stressfreier und zielgerichteter zu gestalten. Sie üben, sich klar und respektvoll auszudrücken und gleichzeitig wertschätzend auf andere einzugehen.

Was Sie erwartet:

Durch praktische Übungen erfahren Sie:

- Wie beeinflusst unsere innere Haltung die Kommunikation?
- Wie kommuniziere ich respektvoll und wertschätzend?
- Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden?
- Wie spreche ich Konflikte konstruktiv an?
- Wie gehe ich mit Kritik um?
- Wie erkenne ich Stress bei mir und anderen?
- Wie bleibe ich in schwierigen Gesprächssituationen ruhig?
- Wie kann ich Stress in der Situation selbst regulieren und abbauen?

In einer entspannten Atmosphäre erlernen Sie verschiedene Gesprächstechniken, die Ihnen helfen, besser mit anderen Menschen umzugehen.

Organisatorisches

Kurs 25-2-004: **6. bis 10. Oktober 2025**
Anreise am So. 5. Oktober

Kosten: 1.200,- € im Einzelzimmer bei mind. 10 Teilnehmer*innen
999 € im Einzelzimmer ab 12 TN inkl. Vollpension bei eigener Anreise

Ort: Kloster Malgarten
Am Kloster 6
49565 Bramsche

Referenten: Ines Großer, Trainerin für Soziale Kompetenzen
Hajo Lipny, Polizeibeamter im Ruhestand, Trainer für Stressbewältigung und Kommunikation

Verantwortlich: Petra Syring

TN-Zahl: min. 10 / max. 15

Konto: Kirchenkreis Hattingen-Witten
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
IBAN: **DE57 3506 0190 2001 1260 51**
BIC: **GENODED1DKD**
Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Name

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Bildungsurlaub Kommunikations-training und Stressmanagement**“ an.

[] 25-2-004

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Unterkunft: Sollten Sie schon einen Tag eher anreisen bzw. einen Tag später abreisen wollen, müssen Sie diese Verlängerungstage selbst im Kloster Malgarten, Andreas Becker (Tel.: 04932-840900) buchen und vor Ort bezahlen. Die EEB EN bucht die Zimmer nur für die Seminardauer.

Anreise: Die Anreise erfolgt individuell.

Seminarzeit: Mo., 9.00 Uhr bis Fr., 13.30 Uhr

Rücktritt: Wir empfehlen in Ihrem eigenen Interesse eine Seminar-Stornokosten- und Abbruch-Versicherung (z.B.:

<https://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminar-versicherung.html>).

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Pothoffstraße 40
58332 Schwelm

Anmeldung: **Ev. Erwachsenenbildung EN, Pothoffstr. 40, 58332 Schwelm.** Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eeb-en.de

Information: **Tel.: 0 23 36 / 40 03 – 44 oder erwachsenenbildung@kirche-hawi.de**

Abmeldung:

§ 8 Nr.1 und 3: Es gelten folgende Rücktrittsfristen:

bei Absage ab 6 Monate vor Beginn der Maßnahme	10 %
bei Absage ab 3 Monate vor Beginn der Maßnahme	40 %
bei Absage ab 2 Monate vor Beginn der Maßnahme	50 %
bei Absage ab 1 Monat vor Beginn der Maßnahme	60 % der Teilnehmergebühr + jeweils eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €.

Sollte ein Ersatz für den abgesagten Bildungsurlaub in gleichem Umfang gefunden werden, entfällt das Ausfallgeld, es bleibt die Bearbeitungsgebühr.

Hinweis: Wir empfehlen den selbstständigen Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung!



„Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.“

Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

Erfolgreich und wertschätzend kommunizieren leicht gemacht

Kommunikationstraining/ Stressmanagement



Bild von [Pradip K](https://www.pexels.com/photo/illustration-of-a-man-and-a-woman-sitting-at-a-table-with-microphones/) auf [Pixabay](https://www.pexels.com/)

„Der Schlüssel zu einem harmonischen Miteinander“

BILDUNGSURLAUB

6. bis 10. Oktober 2025
Anreise am 5. Oktober
im Kloster Malgarten

