B2513903 Entspannte Kommunikation im Ehrenamt

Beginn	Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	gebührenfrei für (zukünftig) ehrenamtlich Tätige
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Andrea Nolde
Kursort	Raum 27, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Wer entspannt kommuniziert, vermeidet Missverständnisse, Mehrarbeit und damit stressige Situationen, sowohl im Privatleben, als auch in Beruf und Ehrenamt. Der Workshop bietet einen ganzheitlichen Ansatz zum aktiven Stressmanagement unter Einbeziehung von Kommunikation. Er beinhaltet:
• Auszüge aus Kommunikation nach Friedeman Schulz von Thun (Das Kommunikationsquadrat)
• Achtsame Kommunikation - Anlehnung „Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“
• Reaktanz (Blindwiderstand)
• Die 7 Säulen der Resilienz
• Vermittlung, Anleitung und Reflexion einzelner, alltagstauglicher Übungen aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Ehrenamts-Akademie Oberbergischer Kreis gebührenfrei angeboten. Sie steht allen ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierten im Oberbergischen Kreis offen. Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.obk.de/ehrenamts-akademie.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2025	10:00 - 15:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 27