

Samstag, 5. Mai 2018
10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Embodied Communication

Wünschen Sie sich, in einem guten Kontakt mit Ihrem Gesprächspartner zu bleiben und gleichzeitig das eigene Befinden wahrzunehmen?

In der Embodied Communication geht es zum einen um die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Zum anderen, wie wir in Gesprächssituationen handlungsfähig bleiben und den Gesprächspartner richtig einzuschätzen lernen, um dann angemessen reagieren zu können.

Sie lernen Methoden, um auf Ihre Wahrnehmung zu achten und wie Sie in Kontakt gehen und bleiben, damit eine gelingende Gesprächsbeziehung gestaltet werden kann.

Brigitte Ascherl
Kommunikationstrainerin, Coach

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?
Wir suchen immer
engagierte Menschen mit Ideen
und Gemeinsinn.**

Sprechen Sie uns an!

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Ahornring 119
82024 Taufkirchen
Tel. (089) 66 60 91 80
Fax (089) 66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Arbeitsgemeinschaft
der Nachbarschaftshilfen
München-Land
Wir sind
die Nachbarn!



Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen e.V.



Mehr
Generationen
Haus

Blaue Stunde Workshops für Aktive

November 2017 bis Mai 2018





Liebe Aktive, liebe Interessierte

Sie sind bereits engagiert? Gleich ob Sie schon aktiv sind oder (noch) nicht, in unserer Veranstaltungsreihe **Blaue Stunde** greifen wir Themen auf, bei denen es sich lohnt, innezuhalten!

Hilfreiche Kommunikationsstrategien und die Themen Erinnerungsarbeit und Loslassen sind Schwerpunkte unseres nächsten Programms. Lernen Sie dazu effektive Methoden kennen und gehen Sie auf Entdeckungsreise! Tun Sie sich selbst etwas Gutes und wagen Sie auch mal etwas Unbekanntes ... Sie werden sehen (und erleben) es bereichert Sie in Ihrem Tun.

Wir laden Sie herzlich ein zu Workshops in vertrauensvoller Runde und zum spannenden Austausch mit anderen.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

Veranstaltungsort für alle Workshops:
Haus der Nachbarschaftshilfe
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

Eintritt für alle Workshops: 10 €
(für Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe frei).
Um Anmeldung in unserem Büro wird gebeten.

Samstag, 18. November 2017
10.00 bis 12.30 Uhr

Das 1x1 der Gelassenheit

Schneller, höher, weiter! Nicht nur beruflich, auch privat fordert uns der Alltag immer stärker. Sie kennen das? Wie soll man damit umgehen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Im Workshop wird eine individuelle Strategie auf Basis einer kurzen Selbstreflexion entwickelt, dazu werden leicht umsetzbare Entspannungs- und Ausgleichsübungen genutzt. Bitte bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen.

Jutta Preisinger
Zertifizierte Stressmanagementtrainerin,
systemische Beraterin & Coach, Autorin

Samstag, 20. Januar 2018
10.00 bis 12.30 Uhr

Ich erinnere mich

Wir alle besitzen einen großen Schatz an Erinnerungen! Bisweilen kommt einem dann die Idee: „Das müsste ich mir aufschreiben.“ Aber was soll man aufschreiben, was kann man weglassen? Wie lassen sich Ideen festhalten und Geschichten ausdenken, ohne sich dabei zu verlaufen?

Der Workshop zeigt, wie leicht man der Fantasie freien Lauf lassen kann. Lassen Sie sich auf das Experiment ein und erleben Sie, wie bereichernd es sein kann, Geschichten und Erinnerungen für sich und andere aufzuschreiben.

Irmtraud Bohn
Verlagsbuchhändlerin, Journalistin,
Leiterin einer biografischen Schreibgruppe

Samstag, 10. Februar 2018
10.00 bis 13.00 Uhr

Die Kunst der Schlagfertigkeit

Fiese Sprüche oder sarkastische Bemerkungen ... Kränkungen dieser Art hat jeder schon erfahren. Oft bleibt es bei dem Wunsch, schlagfertig zu reagieren, auf Anhieb den richtigen Spruch zu haben und originell Position beziehen zu können.

Für einen souveränen Auftritt müssen die eigenen Reaktionsmuster erkannt und ein neues Verhalten gesucht werden. Im Workshop werden Strategien und Taktiken vorgestellt und in Rollenspielen eingeübt. So kommen Sie aus der Sprachlosigkeit heraus!

Roselinde Nickels
Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz

Samstag, 21. April 2018
10.00 bis 13.00 Uhr

Trauer, Abschied und Verlust

Wie gehen wir mit schwierigen Lebenssituationen um? Der Workshop bietet Ansätze, wie mit Verlustkrisen umgegangen werden kann und Betroffene einen Weg finden, wieder Freude am Leben zu finden. Daneben gibt es Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten und Einblicke in Versorgungsstrukturen.

Gleichzeitig ist Raum zum Austausch und die Möglichkeit, eigene Erlebnisse zu reflektieren.

Brigitte Schmitt-Hausser
Palliative Care Fachkraft, Beratung und Schulung,
systemische Paar- und Familientherapeutin