



13. – 17.01.2025

Montag, 13.01.2025

| | |
|-------------------|---|
| Anreise | Anreise + Mittagessen |
| 12.30 – 13.30 Uhr | Begrüßung, Vorstellungsrunde + |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Einführung ins Thema |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Das Kommunikationsmodell |
| | Schulz von Thun |
| 19.00 – 20.30 Uhr | Fachfilm "Die Kunst des Streitens in Gesellschaft und Politik" |

Mittwoch, 15.01.2025

| | |
|-------------------|--|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Literaturarbeit "Die Kunst des Mitein- ander-Redens..." zur Meinungsbildung u. Beitragserarbeitung |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Schwieriges Zweiergespräch |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Klärung beginnt im Körper |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Fragearten, Kritik konstruktiv äußern, Ich- und Du- Botschaften |

Freitag, 17.01.2025

| | |
|-------------------|---|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Thomann-Riemann-Modell |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Faktoren gelingender & erschwer- ender Kommunikation |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Zusammenfassung & Resümee, Was nehme ich mit? |
| 15.30 Uhr | Ende & Abreise |

Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf
 oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 14.01.2025

| | |
|-------------------|---|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Modell: Vier-Seiten der Kommunikation, Reflektion eigener Kommunikationsstil |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Aktiv zuhören - Kurzvortrag + Vertiefung |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Feldenkrais-Lektion: Achtsamkeit |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Gespräche gezielt vorbereiten |

Donnerstag, 16.01.2025

| | |
|-------------------|--|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Faktoren erfolgreicher Teamarbeit, Gesprächsleitfaden f. schwierige Gespräche |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Praxisberatung I, Modell "Inneres Team" |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Klärung beginnt im Körper: Aufrichtung |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Praxisberatung II, kollegiale Beratung |

Kommunikation leicht(-er) gemacht

Mit sich und anderen klar kommen ...

B I L D U N G S U R L A U B

Preise 2025:

| | |
|--------------|-------------------------|
| Einzelzimmer | 769 € p. P. |
| Firmenpreis | 999 € p. P. inkl. MwSt. |
| Doppelzimmer | 729 € p. P. |
| Tagesgast | 669 € p. P. inkl. VP |

Frühbucherrabatt:

minus 50 € auf die o.g. Preise*

*Gilt für eingehende Online-Anmeldung bis zum 31.10.2024.

Alle Preise inkl. Kost & Logis, Buch sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Programmänderungen vorbehalten.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



Dozentin: Antje Schwalbe-Kleinhuis

M.A. Erziehungs- & Bildungswissenschaften,
Feldenkrais-Pädagogin, systemische Beraterin,
Supervisorin & Coach

