

## Lust auf ein Abenteuer?

### Möchten Sie hören was Sie sagen und verstehen was Sie meinen?

Im **Kurs - Bewusster Umgang mit meiner Sprache, bewusster Umgang mit mir selbst**, erleben Sie, wie sich Türen öffnen und Klarheit Platz gewinnt.



Ob im privaten oder beruflichen Umfeld, beim Einkaufen, an einem Anlass oder im Gespräch mit Kunden, wir sind stets im Kontakt mit Menschen. Wo Menschen aufeinander treffen, wird kommuniziert, bewusst und unbewusst, „Etwas“ kommuniziert immer. Dieses „Etwas“ werden wir im Kurs mit Humor und Achtsamkeit erforschen und ins Bewusstsein holen.

### Themen

- Was ist verbale und nonverbale Kommunikation?
- Verschlüsselte Botschaften erkennen und verstehen
- Unterschiedliche Wirkung von positiven und negativen Formulierungen
- Schwierige Botschaften, wie teile ich sie mit?
- Wie kann ich mich besser abgrenzen?
- Wertschätzung und Anerkennung annehmen und aussprechen können

### Ziele

- Sichereres Auftreten, Stärkung des Selbstvertrauens
- Differenzierter wahrnehmen und auf Gesprächspartner/Gesprächspartnerinnen reagieren
- Bewusste Kommunikation zur Verbesserung von Beziehungen

### Methoden

#### Verschiedene Wahrnehmungsübungen

- Wie wirkt eine Aussage auf mich?
- Worauf reagiere ich besonders stark?
- Wie kann ich die Sichtweise des Gegenübers einnehmen und verstehen?

#### Gespräche zu zweit und in der Gruppe

- Austausch von Erfahrungen, Ansichten und Einsichten
- Feedback ehrlich und einfühlsam formulieren

#### Körperübungen

- Lernen Grenzen zu signalisieren
- Wie reagiere ich körperlich auf eine Aussage?

#### EFT (Emotional Freedom Techniques) auch als Klopfakupressur bekannt

- Blockaden erkennen und mit einfachen Übungen lösen
- EFT im Alltag nutzen

<b>Kursdaten</b>	auf Anfrage
<b>Zeit</b>	von 19.00 bis ca. 21.45 Uhr
<b>Kursort</b>	Regina Kägi Hof 3, 8050 Zürich Oerlikon
<b>Kurskosten</b>	CHF 450.- inkl. Kursunterlagen, kleine Verpflegung

**Kursleitung**      **Verena Daenzer**  
Erwachsenenbildnerin FA, Kursleiterin seit 1985, Zertifizierte Schenker Lebens Power System  
Therapeutin, Zertifizierte EFT Trainerin, Dipl. NLP-Master-Practitioner, eigene Praxis seit 1981

**Anmeldung**      Verena Daenzer, Neunbrunnenstrasse 166 - 8046 Zürich  
Tel. 044 313 14 22 E-Mail: [kontakt@verena-daenzer.ch](mailto:kontakt@verena-daenzer.ch)

