

online FSB-Wintercamp

Kommunikation mit Herz – authentisch, klar und wertschätzend

Selbstgespräche, Körpersprache, Stimmung, Emotionen – selbst unsere Sehnsüchte, Hoffnungen und Sorgen bringen sich (unbewusst) zum Ausdruck – auch wenn wir nichts sagen, senden wir Signale. In diesem Seminar erforschen wir unsere innere Stimme, verbinden uns mit unserem Herz und unseren Bedürfnissen, für eine klare und wertschätzende Kommunikation – mit sich selbst und mit anderen.

Lernziel	• Eigene Herzverbindung stärken • Bewusstwerden von verschiedenen «Sprachen» von Wertschätzung • Klarheit über eigene Werte und Bedürfnisse • Erkennen der inneren Dialoge und Verhaltensmuster
Themen	• Persönliche Werte und Bedürfnisse klären und in Kommunikation integrieren • Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, empathisches Verhalten • 5 Sprachen der Liebe nach Gary Chapman • Feedback geben und empfangen, Umgang mit Kritik • ICH – DU – WIR, Dialogdreieck • Innere Antreiber und Motivatoren, wie rede ich eigentlich mit mir? • Herz-Bauch-Verstand, oder wie treffe ich Entscheidungen?
Methoden	• Impulsreferate • Wissensvermittlung • Kreative Methoden • Achtsamer Austausch in der Gruppe • Persönliche Reflexion und Transfer in den Alltag
Datum / Zeit	Sonntag, 04. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Irene Fehr, Sozialpsychologische Beraterin FSB, Coach, Dozentin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

✓ Kommunikation mit Herz – authentisch, klar und wertschätzend ✓ Trauer verstehen – schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag	✓ Biographische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten
--	--