

# Embodiment und Embodied Communication

Körper und Psyche stehen in einer ständigen Wechselwirkung. Bewegungen, Körperspannung, Atmung und Haltung beeinflussen unablässig unser Denken, Fühlen und Handeln, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das Wissen um diese wechselseitige Beeinflussung lässt sich auf einfache Art für das eigene Selbstmanagement und für die Arbeit mit Klienten nutzen. Über den Körper kann eine unerwünschte psychische Verfassung verlassen werden oder eine erwünschte Haltung erzeugt werden. Diese Selbststeuerung ist auch für gelingende Kommunikation unerlässlich.

## Inhalte:

- Erkennen und Verstehen klassischer Kommunikationsprobleme auf der Grundlage der PSI-Theorie mit entsprechenden Beispielen aus dem privaten und beruflichen Kontext
- Wissenschaftliche Grundlagen und Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung
- Theorie der Embodied Communication: Die Wichtigkeit des Körpers und der nonverbalen Kommunikation. Systematische Bearbeitung von schwierigen Gesprächssituationen
- Verbesserung der eigenen Selbstwahrnehmung
- Erlernen einfacher praxisbezogener Übungen zu Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, die auch in der Arbeit mit Klienten wertvoll und hilfreich sind

## Ziele:

- Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und erfassen die Wichtigkeit des Körpers in Kommunikationsprozessen
- Sie erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die eigene Selbstwahrnehmung und die des Klienten zu fördern
- Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung) mit Tools aus dem ZRM kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation zu erreichen

## Methodik:

Die theoretischen Grundlagen dieses Fortbildungstages beruhen auf dem ZRM®, dem PSI® und der Embodied Communication Theorie.

## Zielpublikum:

Interessierte Fachpersonen und Laien. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Termin:** Freitag 08.01.2021, 09:00 – 17:00

**Kursort:** Epi-Park, Zürich

**Kosten:** 390 CHF, Teilnehmende, die bereits einen PSI-Kurs besucht haben, erhalten einen Rabatt von 50 CHF

**Kursleitung:** Caroline Theiss, ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin, Dozentin Institut PSI Schweiz, Embodied Communication-Trainerin