



WORKSHOP **ACHTSAME KOMMUNIKATION IM ALLTAG**

Mein Name ist Sandra Dietrich. Ich bin Achtsamkeits- und Kommunikationstrainerin.

Ziel dieses Workshops ist es, die eigenen Kommunikationsmuster zu erkennen und sie bewusst gestalten zu können.

Die Fähigkeit eine achtsame Kommunikation zu entwickeln und zu verbessern, steht hier im Fokus.

Der Workshop bietet dir die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um achtsamer und klarer zu kommunizieren, um in einem besseren Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen.

WAS ERWARTET EUCH

- gemeinsame Visualisierung der Inhalte
- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Einführung in die Grundlagen der Kommunikation
- eigenen Bedürfnisse und Gefühle als Grundlage verstehen lernen
- Übungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Reflexionsarbeit



Sandra Dietrich

Achtsamkeits- und Kommunikationstrainerin

sandra.dietrich.8sam@gmail.com

www.coach8sam.de

0171 1687678