



La Leche League Luxembourg asbl

Kommunikationsworkshop

„LLL-Kommunikationsworkshops“

Durch aktives Zuhören und Empathie werden Beziehungen aufgebaut und es entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen den Menschen. Dies ist die Basis für die LLL-Stillberatung! Manchmal geht eine Stillberatung uns nahe, manchmal zu nahe. Um wieder zu unserem inneren Gleichgewicht zurück zu finden, gibt es in KVB III die Selbstreflexion, um zu lernen sich selbst aktiv Zuzuhören. Wenn wir wissen was wir warum fühlen, können wir Lösungen für unsere Probleme finden.

In nur drei, sehr intensiven und aktiven Workshops, üben wir ganz praktisch, so dass es nach dem Workshop gleich angewendet werden kann.

Workshop I: **„Hören mit dem ganzen Herzen“** am Ostermontag, dem 22. April 2019 von 9:00 bis 12:00 Uhr in Munsbach/Luxemburg

Die Teilnehmer lernen, „aufmerksames Verhalten“ und nonverbale Kommunikation zu identifizieren, sowie Gefühle und deren Gründe zu benennen. Der weitere Schritt ist das Erlernen der Fertigkeit, einfühlsame Antworten zu geben.

Workshop II: **„Damit sich etwas ändert“** an Christi Himmelfahrt, dem 30. Mai 2019 von 9:00 bis 12:00 Uhr in Trier
Die Teilnehmer lernen spiegelnde und vertiefende Antworten zu geben und klärende Fragen zu stellen. Nachdem wir diese Fertigkeit erarbeitet haben, lernen wir, Informationen zu erhalten oder weiterzugeben, die auf

www.lalecheleague.lu

KVB "Kommunikation Verschönert Beziehungen"

die Bedürfnisse der anderen Person eingehen (anstatt Ratschläge zu geben). Anschließend wird geübt, effektive Zusammenfassungen zu geben, damit eine Diskussion weitergeht.

Voraussetzung: Abschluss von Workshop I

Workshop III: „Grenzen setzen, Harmonie aufbauen“ am Pfingstmontag, dem 10. Juni 2019 von 9:00 bis 12:00 Uhr im Saarland

Dieser Kurs konzentriert sich darauf, uns Mittel an die Hand zu geben, die uns die Möglichkeit geben

- a) zu bestimmen, wer das Problem hat;
- b) seine eigenen Bedürfnisse festzustellen und Grenzen zu setzen;
- c) Möglichkeiten Probleme zu lösen.

Voraussetzung: Abschluss von Workshop I und II.

Ziel: mit anderen Menschen, wertschätzend, bedürfnisorientiert und urteilsfrei kommunizieren.

Der Schwerpunkt der Workshops liegt auf praktischen Übungen.

Wie läuft ein KvB-Workshop ab?

In der Regel nehmen 3 bis 10 TeilnehmerInnen an einem KvB-Workshop teil. Sie üben die spezifischen Workshopziele hauptsächlich durch Rollenspiele ein. Stillkinder können mit gebracht werden. Die Mutter-Kind-Bedürfnisse werden berücksichtigt, obwohl die Workshops sehr intensiv sind.

Workshopleiterinnen:

Nathalie Gambuto, Petra Schorr-Fischer und Karin Reiff

Teilnahmegebühr pro Workshop: 10 Euro für LLL-Mitglieder
20 Euro für Nicht-LLL-Mitglieder

Für weiter Informationen oder Anmeldung:

karin.reiff@lalecheleague.lu