

HOME-TRAINING IN PODELZIG

Das Leben ist Veränderung und das ist gut so. Wir werden uns auch in 2025 mittwochs am Abend treffen und uns gemeinsam zu den folgenden Themen austauschen.

Ziel unserer Treffen soll der gemeinsame Austausch von Sichtweisen sein, die dabei unterstützen können, das Leben auch weiterhin als Bereicherung zu erleben und persönlich zu reifen.

Folgende THEMENABENDE sind für 2025 geplant:

1. Treffen: 15. Januar 2025

Umgang mit Kritik: Souverän und konstruktiv reagieren

In diesem Training lernst du, konstruktive von destruktiver Kritik zu unterscheiden und souverän darauf zu reagieren. Du übst, Kritik als Chance für persönliches Wachstum zu sehen und selbst wertschätzendes Feedback zu geben. Ziel ist es, dass du Kritiksituationen stressfrei meisterst und gestärkt daraus hervorgehst.

2. Treffen: 12. Februar 2025

Emotionale Intelligenz stärken

Entdecke, wie du deine eigenen Emotionen bewusster wahrnehmen und regulieren kannst, um dich selbst besser zu verstehen. Gleichzeitig lernst du, die Gefühle anderer zu erkennen und darauf einzugehen, um emotionale Verbundenheit zu stärken. Ziel ist es, mehr Harmonie in deinen Beziehungen und ein tieferes Verständnis für dich selbst zu erreichen.

3. Treffen: 12. März 2025

Kommunikation verbessern: Aktives Zuhören und wertschätzendes Sprechen

Lerne die Grundlagen des aktiven Zuhörens und klare, einfühlsame Kommunikation. In praktischen Übungen entwickelst du die Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen und Missverständnisse zu vermeiden. Ziel ist es, Konflikte zu reduzieren und effektiver zu kommunizieren.

4. Treffen: 9. April 2025

Persönliche Werte erkennen und leben

In diesem Training reflektierst du deine persönlichen Werte und findest heraus, was dir wirklich wichtig ist. Du entwickelst Strategien, um deine Werte bewusst in deinen Alltag zu integrieren. Ziel ist es, Klarheit über deine Orientierung zu gewinnen und ein authentisches Leben zu führen.

5. Treffen: 30. April 2025

Konfliktmanagement im Alltag

Hier analysierst du typische Konfliktsituationen und lernst Werkzeuge wie Ich-Botschaften und Deeskalationstechniken kennen. Du übst, Lösungen zu finden und Konflikte positiv anzugehen. Ziel ist es, dass du besser mit Konflikten umgehst und ein harmonisches Miteinander schaffst.

6. Treffen: 18. Juni 2025

Resilienz stärken: Gelassenheit im Alltag

Finde heraus, wie du besser mit Stress und Herausforderungen umgehen kannst. Mit Achtsamkeitsübungen und positiven Selbstgesprächen stärkst du deine innere Ruhe und mentale Belastbarkeit. Ziel ist es, dass du in stressigen Situationen gelassen bleibst und deine Resilienz aufbaust.

7. Treffen: 16. Juli 2025

Empathie und Perspektivwechsel

Erfahre, wie du Empathie gezielt einsetzen kannst, um Beziehungen zu stärken. Du übst, andere Perspektiven einzunehmen und entwickelst deine emotionale Intelligenz weiter. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für deine Mitmenschen und engere Verbindungen zu schaffen.

8. Treffen: 3. September 2025

Grenzen setzen und Nein sagen

Lerne, deine eigenen Grenzen klar zu erkennen und sie selbstbewusst zu kommunizieren. Mit praktischen Übungen übst du, ein Nein freundlich, aber bestimmt auszusprechen – ohne Schuldgefühle. Ziel ist es, deine Selbstachtung zu stärken und Überlastung zu vermeiden.

9. Treffen: 15. Oktober 2025

Nonverbale Kommunikation: Die Macht der Körpersprache

Entdecke, wie du Gestik, Mimik und Haltung bewusst einsetzen kannst, um authentisch und klar zu kommunizieren. Gleichzeitig lernst du, die Körpersprache anderer zu deuten. Ziel ist es, deine Präsenz zu stärken und in Gesprächen überzeugender aufzutreten.

10. Treffen: 12. November 2025

Missverständnisse vermeiden: Klar und präzise kommunizieren

Hier lernst du, häufige Kommunikationsfallen zu erkennen und deine Ausdrucksweise zu schärfen. Du übst, Anliegen und Erwartungen klar und präzise zu formulieren. Ziel ist es, Missverständnisse zu vermeiden und für mehr Harmonie in Gesprächen zu sorgen.

11. Treffen: 10. Dezember 2025

Jahresrückblick: Dankbar zurückblicken und Kraft schöpfen

In diesem Training nimmst du dir bewusst Zeit, das vergangene Jahr zu reflektieren. Du schaust auf Erfolge, Herausforderungen und wertvolle Erfahrungen zurück und würdigst, was du erreicht hast. Mit Übungen zur Dankbarkeit und Selbstreflexion lernst du, die positiven Aspekte zu erkennen und aus weniger guten Momenten zu wachsen. Ziel ist es, mit Klarheit und Dankbarkeit abzuschließen und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Unsere Zeiten:

✓ Wir sehen uns jeweils mittwochs von 18.30 – 21 Uhr in Podelzig.

Eure Anmeldung:

Das erste Mal meldet ihr euch per Mail unter Ute-Radueg@t-online.de an. Beim nächsten Mal werdet ihr per Mail eingeladen und informiert über eure Teilnahme.

Eure Investition:

Wenn ihr teilnehmt, bezahlt ihr euren Beitrag von **30 Euro** (incl. MwSt.) in bar.

Inkludierte Leistungen:

- ✓ Getränke und Snacks sowie Unterlagen zum Weiterlesen
- ✓ Ausborgen von Sachbüchern und Hörbüchern zum Weiterlernen

Ich freue mich auf euch und vielleicht bis bald.

Ute S.F. Radueg

„Seminare hinterm Brett“
Ute S.F. Radueg
Siedlung 6
15326 Podelzig

Ute-Radueg@t-online.de
0151 50066014
www.utesfradueg.de

Bankverbindung
Deutsche Kreditbank Berlin
IBAN: DE33 1203 0000 1064 5539 75
BIC: BYLADEM1001

St.-Nr.:
064/260/02653