

# Kurstermine

## Die Ausbildungstermine:

Mittwoch	22. April 2020
Mittwoch	6. Mai 2020
Mittwoch	20. Mai 2020
Mittwoch	3. Juni 2020
Mittwoch	17. Juni 2020
Samstag	27. Juni 2020
Mittwoch	19. August 2020
Samstag	22. August 2020
Samstag	5. September 2020
Mittwoch	16. September 2020
Mittwoch	7. Oktober 2020
Mittwoch	28. Oktober 2020

Mittwochs, jeweils 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr,  
und samstags, jeweils 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr,  
im Dathenushaus, Frankenthal,  
Kanalstraße/Ecke Carl-Theodor-Straße.

## Kursleitung

- + Sylvia Weiler, Gestalttherapeutin
- + Horst Roos, Sozialgerontologe

## Abschluss und Teilnahmebeitrag

Wenn Sie an allen Terminen teilnehmen, erhalten  
Sie am Ende des Kurses ein Zertifikat als Senioren-  
begleiter\*in.

Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 120,- €.   
Ausnahmen sind möglich, sprechen Sie uns an.

# Infoabend

Am Infoabend am **Mittwoch, dem 1. April 2020,**  
**um 17.30 Uhr,** geben wir einen Überblick über den  
Kurs. Er steht allen Interessent\*innen offen.

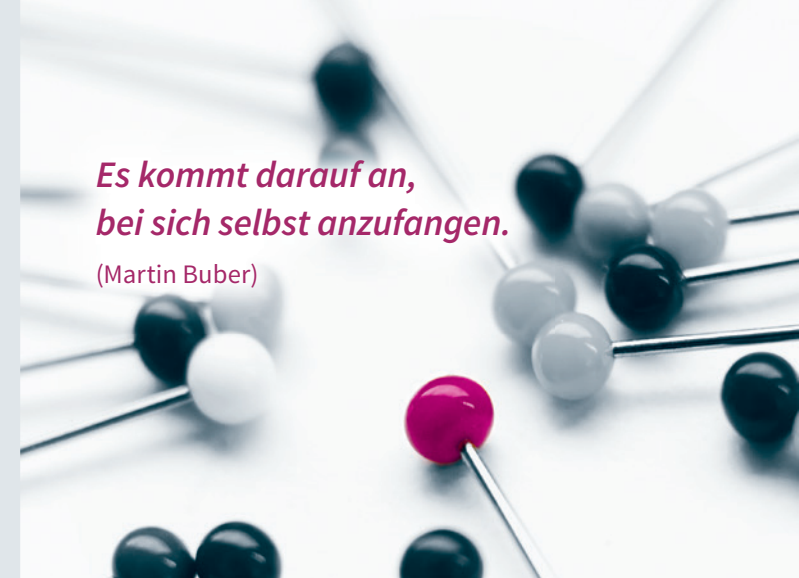


www.henss-design.de

# bewusst anders

*Es kommt darauf an,  
bei sich selbst anzufangen.*

(Martin Buber)



# bewusst anders

**Lebensfördernde Kommunikation  
durch respektvolle und  
wertschätzende Begegnung  
von Mensch zu Mensch**

KURS 2020

22. April – 28. Oktober 2020

Abschluss mit Zertifikat



Protestantisches Dekanat  
Frankenthal



Protestantisches Dekanat  
Frankenthal



*Jedes Menschen Leben  
ist einen Roman wert.*

(Erving Polster)

# Kommunikation

„Bewusst anders“ umgehen mit mir selbst, im Alltag, bei der Kommunikation, im Ehrenamt oder mit Älteren – der rote Faden durch den Kurs ist eine menschenfreundliche, wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

## Wertschätzend kommunizieren

Respektvolle und wertschätzende Kommunikation bedeutet:

- + **Wir sind keine Helfer, sondern begegnen uns auf Augenhöhe.**
- + **Wir haben nicht die Antwort auf das, was unser Gegenüber beschäftigt. Wir folgen unseren Gesprächspartnern in dem, was sie sagen – damit sie ihre eigenen Lösungen finden.**
- + **Wir bemühen uns, nicht zu werten und unsere Gesprächspartner so zu respektieren, wie sie sind.**

## Sich selbst wertschätzen

Der Weg beginnt bei uns selbst: bei der Wahrnehmung unserer eigenen Bedürfnisse, Werte und Rollen. Sich seiner selbst bewusst zu sein, erleichtert den Alltag. Es geht nicht darum, was man „sollte“, sondern darum, den Plan für sich selbst aus dem eigenen Inneren entstehen zu lassen (Fritz Perls) – Selbstreflexion und Kompromissfähigkeit eingeschlossen.

## Anderen ein respektvolles Gegenüber sein

Beim Engagement für andere spielt es auch eine Rolle, wie man das tut. Gespräche sind befreiend und verändernd, wenn uns jemand wirklich zuhört. Respektvolle und wertschätzende Kommunikation verändert dann beide: Erzählende wie Zuhörende.

## Ein wertvolles Ehrenamt

Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber verändert ein Ehrenamt im sozialen Bereich. Aus der Begegnung mit anderen wird eine inspirierende Erfahrung für beide, Besuchende und Besuchte.

## Ziele der Ausbildung

### Sich auf den Weg machen

Der Kurs ist erfahrungsorientiert: Außer der Theorie geht es darum, die Inhalte so für sich selbst umzusetzen, wie es den eigenen Werten und Vorstellungen entspricht. Dabei geht es auch um das eigene Verhältnis zur Lebensphase Alter.

### Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- + Gesund und kompetent im Ehrenamt
- + Bewusste, achtsame Wahrnehmung
- + Biografisches Erzählen
- + Abschiede und Trauerprozesse
- + Grenzen setzen als Selbstfürsorge
- + Grundlagen der Kommunikation
- + Die Lebensphase „Alter“ verstehen
- + Bewusst miteinander umgehen in der Begegnung (Haltung)

*Dialogisches Leben ist nicht eins,  
in dem man viel mit Menschen  
zu tun hat, sondern eins, in dem  
man mit den Menschen, mit denen  
man zu tun hat, wirklich zu tun hat.*

(Martin Buber)