

Wahrnehmungs- vermögen steigern



Wahrnehmungsvermögen – bewusst(er) erleben und verstehen lernen



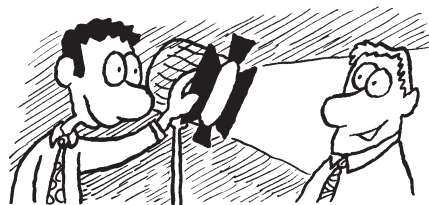
Kristina Schäfer
NLP-Lehrgangskoordination
Coach & Trainerin

Wahrnehmungsvermögen ermöglicht uns tagtäglich Zugang zu unserer Umwelt, anderen Menschen und uns selbst. Nur wenige Menschen kennen dabei die damit verbundenen Abläufe im Gehirn und es fehlt an Methoden die eigene Wahrnehmung seinen Zielen oder Wünschen angemessen anzupassen. Dieser Workshop soll dabei helfen mit praktischen Methoden die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Sie lernen Muster in Wahrnehmungsprozessen und den Zugang zu neuen Handlungsspielräumen durch Wahrnehmungsfilter kennen. Zusätzlich erhalten Sie in diesem Workshop Übungen an die Hand, um das eigene Wahrnehmungsvermögen zu steigern.

Erkenntnisse aus Psychophysik & Neurophysiologie und Methoden aus der humanistischen Psychologie, mediativen Kommunikation bzw. NLP bieten Hilfe zur Reflexion und einem bewussterem Umgang mit der eigenen Wahrnehmung und Handlungsspielräumen.

Themen

- Wahrnehmung als Prozess verstehen (lernen)
- Erkenntnisse aus der Psychophysik & Neurophysiologie



- Die Sinne und ihre Funktionsweisen
- bewusstere Wahrnehmung durch gezieltes Training (Selbstmanagement)
- Praktische Übungen zur Reflexion subjektiver Wahrnehmung
- Selbstbeobachtung (in Gruppen)

Methoden

- Demos und Beispiele
- Praktische Übung
- Feedback/Supervision

Nutzen

- Wahrnehmung als Prozess/e verstehen (lernen)
- Reflexionsübungen kennenlernen
- die eigene Wahrnehmung besser nutzen können

Ziel

Wahrnehmung als Zugang zu sich selbst, anderen und der Welt verstehen und reflektieren lernen. Praktische Übungen für den Transfer im Alltag werden mit professionellen Methoden theoretisch und praktisch vermittelt und erlebbar gemacht.

Zielgruppe

Alle, die sich für Wahrnehmung & Reflektion interessieren, sowie offen für Gruppenarbeit sind.

Teilnehmer: 7-15

159,00

0,00*

X-Flat

x-group GmbH

Chausseestr. 84
10115 Berlin

Anmeldung

Telefon: 030 683 28 26 10
Fax: 030 683 28 26 11
anmeldung@x-group.ag

www.mcstudy.de/anmeldung