

## Seminar-Info

# **Achtsamkeit in der Kommunikation: Damit Ihre Botschaften richtig ankommen**

### Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

In diesem Seminar geht es um die ‚wache‘ Haltung bei der Kommunikation. Eine wache Haltung versetzt Sie in die Lage zu wählen, was und wie sie etwas sagen und fördert ein bewussteres Zuhören. Diese Präsenz ermöglicht Entspannung und Erfolg im Gespräch.

Achtsamkeit in der Kommunikation ermöglicht Ihnen Bewusstheit über – in der Regel unbewusst ablaufende – innere Vorgänge während des Dialoges. Diese Erkenntnisse eröffnen Ihnen neue Handlungsansätze für Ihr Kommunikationsverhalten und helfen Ihnen, Ihre Kommunikation gelingender zu gestalten. Gespräche in unterschiedlichen Arbeitskontexten können dadurch erfolgreicher verlaufen und sind für Sie entspannter.

In diesem Seminar entdecken Sie zunächst Ihren Kommunikationstyp mit Hilfe einer groben Einteilung. Im theoretischen Teil beschäftigen wir uns mit den neuronalen Ursprüngen sowie mit den Zusammenhängen zwischen Gedanken, Gefühlen und Emotionen. Sie gewinnen Einsichten darüber, wie Ihr Kommunikationsverhalten dadurch beeinflusst wird. Zur eigenen Erforschung dienen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining und Übungen im Dialog. Eigenes Kommunikationsverhalten und Emotionen sowie die damit verbundene ‚hörbare‘ Energie im Ton können erkannt und bei Bedarf verändert werden.

### Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie erweitern Ihre Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit und lernen dazu Übungen
- Sie wissen vom Zusammenspiel zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Emotionen
- Sie haben sich Ihre innere Haltung und Ihre eigenen Reaktionsmuster bewusster gemacht
- Sie haben Möglichkeiten kennengelernt, wie Sie Gespräche in unterschiedlichen Situationen für sich entspannter und damit erfolgreicher gestalten können.

### An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Beschäftigte aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie Selbstständige, die über den Weg des Achtsamkeitstrainings eine zusätzliche Ressource zur Selbstregulation in stressigen Situationen im beruflichen Alltag gewinnen möchten.

### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar am Mittwoch und Donnerstag, 27.05. + 28.05.2026, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

### **Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.**

Das Angebot von NetQ. wird vom Integrationsamt Hamburg gefördert und richtet sich an Menschen mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die mindestens 15 Std./Wo. in Hamburg berufstätig sind. Für die kostenfreie Teilnahme ist es erforderlich, folgende Unterlagen vorzulegen: Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. bei Beamten Ernennungsurkunde sowie bei Selbstständigen Einkommensnachweise. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, E-Mail: [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)  
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)