



Mit den Augen hören und den Ohren sehen Wahrnehmungs- und Sensibilisierungstraining/Outdoor-Training

Die zentrale Aufgabe der Kommunikationspsychologie ist das Verstehen des menschlichen Verhaltens in den konkret gestalteten menschlichen Beziehungen. Menschliche Beziehungen können jedoch nur dann gestaltet werden, wenn der Mensch mit seiner Umwelt in Beziehung tritt. Der Bezug zur Umwelt kann aber nur dann aufgebaut werden, wenn die Umwelt vom Individuum wahrgenommen wird. Somit ist die Wahrnehmung eine der Basisbedingungen menschlicher Kommunikation.

Ziel ist es, die Wahrnehmung der TeilnehmerInnen zu sensibilisieren. Unter anderem arbeiten wird darauf hin, dass sich die „4 Ohren“ für den Nachrichtenempfang nach dem Training in Ausgewogenheit befinden. Die TeilnehmerInnen sollen als psychologisches Basis-Rüstzeug diese ausgewogenen „4 Ohren“ in ihren Alltag mitnehmen.

Inhalte

Bei Outdoor – Aktivitäten, wie zB. Alpinwanderungen, Nordic - Walking-Touren, Klettern oder Mountainbike-Touren, werden wir viele Eindrücke von der uns umgebenden Natur, von den anderen TeilnehmerInnen und von uns selbst bekommen. Wir werden am eigenen Körper erleben, was VAKOG ist und was wir damit machen können. Wir lernen Wege der Kommunikation und Feedbackregeln kennen. Die 3 Zonen der Wahrnehmung:

- Wahrnehmung der inneren Welt (Gefühle, Befinden...)
- Wahrnehmung der äußeren Welt (Beobachtbares, Beschreibbares...)
- Wahrnehmung der Gedankenwelt (Phantasien, Interpretationen, Vermutungen...)

Kein Individuum kann die Welt so wahrnehmen, wie sie wirklich ist. Wahrnehmung ist ein höchst individueller und subjektiver Prozess, der Auswahl und Deutung von Wahrnehmungsinhalten mit einschließt.

Methode

Geplante Aufgabensituationen im Outdoor-Bereich. Infolge der Unwägbarkeit der Natur entstehen aber auch Überraschungssituationen, denen die TeilnehmerInnen nicht ausweichen können. Sie verhalten sich authentischer und offener. Neue



Kommunikationsstrukturen und -formen entstehen. Die Dynamik der Gruppe wird erkennbar, berufliche und persönliche Rollenmuster werden sichtbar.

Maximale TN - Anzahl: 10 Personen

Termine: nach Vereinbarung

Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

TrainerIn

Gerald Bigler und
Sabine Krawinkler

Dauer: 2 Tage

Ihre Investition: auf Anfrage

Anmerkung

Bitte bringen Sie Bekleidung mit, die einen Aufenthalt bei jedem Wetter im Freien möglich macht (gutes Schuhwerk, regenfeste Jacke und Hose, Sportgewand, Lauf- oder Nordic - Walking – Schuhe).