

Seminarreihe Idiolektische Gesprächsführung und Achtsamkeit Weiterbildung in Zürich

KOMMUNIKATION UND AN EIGENSPRACHE ORIENTIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG

Idiolektik ist eine Methode des Gesprächs, die sich an Ressourcen orientiert und in der die Eigensprache des Gegenübers konsequent aufgenommen wird. Die Grundhaltung ist geprägt von Achtsamkeit im Sinne einer präsenten, wertfreien und zieloffenen Gesprächsatmosphäre. So wird das feine Gleichgewicht zwischen Autonomie und Verbundenheit angestrebt, damit das Gegenüber Gelegenheit erhält, seine persönliche Situation kreativ zu erkunden. Als Folge werden Entwicklungsprozesse angeregt, die vielfach lange über die einzelne Gesprächssituation hinaus wirksam bleiben.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine wesentliche Facette des idiolektischen Gesprächs: sie trägt zum Entstehen eines idiolektischen Gesprächs bei *und* sie entsteht *durch* das Gespräch. Achtsamkeit meint eine freundliche, nicht-wertende Präsenz, die bereit ist, einen Raum zu schaffen, in dem der Mensch sein kann, wie er ist. Betritt ein Mensch einen solchen Raum, entsteht vielfach spontane Achtsamkeit. Aufgrund ihrer komplexen Einfachheit ist Achtsamkeit eine Fähigkeit, die eigens geschult wird. Achtsamkeitsmeditation ist eine Form solcher Schulung (bspw. in der Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn, MBSR). Ein idiolektisches Gespräch ist Achtsamkeitsmeditation im Dialog. Achtsamkeitsmeditation ist Idiolektik im Stillen.

Diese Seminarreihe bringt Idiolektik und Achtsamkeit methodisch, praktisch und konzeptionell zusammen. Teilnehmende lernen, einen Dialog idiolektisch zu gestalten und erhalten Erfahrungen und Kenntnisse in Achtsamkeitsmeditation.

ZIELPUBLIKUM

Eine entsprechend gestaltete Gesprächsführung ist in allen Berufsfeldern, in denen Kommunikation und Achtsamkeit bedeutsam sind, hilfreich: sei es in der Pädagogik, in der Musik, in gestaltenden Berufen, im Gesundheitswesen, in fachspezifischer Beratung verschiedenster Ausprägung, in der Personalführung oder in einem anderen vergleichbaren Kontext.

ORGANISATORISCHES

Die Weiterbildung findet an 4 Wochenenden mit jeweils 4 Weiterbildungseinheiten (WE) statt. Eine Weiterbildungseinheit entspricht 4 Ausbildungsstunden à 45 Minuten, also 3 Zeitstunden. Eine feste Weiterbildungsgruppe fördert einen gemeinsamen Entwicklungsprozess. Eine Vertiefung persönlicher Beziehungen stärkt die Weiterbildungsverbindlichkeit und damit die Möglichkeiten eines selbst entfaltenden Lernens durch Experiment und Erfahrung. Es werden deshalb bevorzugt Personen aufgenommen, die alle 4 Wochenenden besuchen möchten.

AUSBILDUNGSKOSTEN

Eine WE kostet CHF 70.00. Die Kosten für die gesamte Weiterbildung betragen somit insgesamt CHF 1120.00.

AUSBILDUNGSORT UND ORGANISATION

Rita Borer

Mailto: info@ritaborer.ch Phone: +41 79 718 42 09 Scheuchzerstrasse 8 8006 Zürich

Unterrichtsmethoden

- Zahlreiche praktische Gesprächsübungen
- Achtsamkeitsübungen in Anlehnung an das Mindfulness Based Stress Reduction Programm (MBSR)
- Achtsamkeitsmeditationen zum Download für das häusliche Üben (wenn gewünscht)
- Microteaching: Lernen an kurzen Gesprächssequenzen, die unmittelbar supervidiert werden
- Kleingruppenarbeit
- Supervision in Kleingruppen und in der ganzen Ausbildungsgruppe
- Selbsterfahrung durch Einbringen eigener Themen
- Kurzreferate zu den theoretischen Aspekten von Idiolektik und Achtsamkeit
- Abschlussreflexion als Transfer zur eigenen Arbeit/zum eigenen Alltag

ZEITEN UND INHALTE DER WEITERBILDUNG

Seminarzeiten jeweils:

Freitag 19.00 - 22.00 Uhr, Samstag 9.30 - 12.30 Uhr, 13.30 - 16.30 Uhr und Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr

AUSBILDUNGSABLAUF

Der Ausbildungsablauf orientiert sich am natürlichen Verlauf eines Gesprächs und integriert die wesentlichen Merkmale eines idiolektischen Gesprächs von Gesprächseröffnung bis zum Gesprächsabschluss. Das Ziel dieses Curriculums besteht darin, den Teilnehmenden im Rahmen dieser vier Blöcke die Grundlagen für ein idiolektisches Gespräch soweit zu vermitteln, dass die Methode ihrem Wesen nach und im Unterschied zu anderen Ansätzen verstanden werden kann und eine Grundkompetenz für die Durchführung von idiolektischen Gesprächen im eigenen beruflichen oder privaten Alltag gegeben ist. Eine weitere Vertiefung der Ausbildung (z.B. Basiszertifikat der Gesellschaft für Idiolektik und Gesprächsführung) kann sinnvoll sein, da Idiolektik ebenso wie Achtsamkeitsmeditation erfahrungsbasierte Lernprozesse sind. Solche Fähigkeiten lassen sich in einer kultivierenden Weise in die eigenen Kompetenzen integrieren. Struktur, Dichte und Intensität dieser Kursreihe versprechen einen effektiven Zugewinn an Fähigkeiten und Kenntnissen.

Datum	Inhalt	Referernt/in
1416.12.2018	Grundlagen 1	Krüger, Borer

Einführung in Haltung und Methodik der Idiolektik

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

- Achtsamkeit & Anfängergeist
- Das Spüren als Zugang zur unwillkürlichen Lebenserfahrung
- Vom Hören & Lauschen

Gesprächseröffnung, Beziehungsaufbau & Orientierung an Einzigartigkeit

- Im Kontakt sein/Selbstfürsorge/sich einlassen
- Eigensprache & Schlüsselworte
- Facetten des Hörens und Zuhörens
- einfach fragen: öffnend, beschreibend, einladend
- leiten & sich leiten lassen/Zieloffenheit

Skizze einer philosophischen Verortung 1

Feedback geben und einholen

2527.01.2019	Grundlagen 2	Krüger, Borer

Subjektorientierung & GesprächsRaum gestalten

- Umgang mit Schlüsselworten, Bildern & Metaphern
- Die Kunst des Fragens: öffnend, einladend, konkretisierend
- Architektur und Choreographie eines Gesprächs
 - verbal, nonverbal, paraverbal, extraverbal
 - Raum lassen, Raum nehmen, Raum gestalten
- Umgang mit Hypothesen 1

- Haltung & Fassung im idiolektischen Gespräch

Skizze einer philosophischen Verortung 2

Haltung & Fassung in der Achtsamkeitsmeditation

- Vom Umgang mit Meditationshindernissen
- Absicht & Zieloffenheit
- Umgang mit Belastungen

15.-17.03.2019

Grundlagen 3

Krüger, Borer

GesprächsRaum gestalten & Umgang mit Mitteilungen und Prozessen

- Umgang mit Hypothesen 2
- Paralogische Gespräche
- Von Problemen & Schwierigkeiten
- Allgemeine und spezifische Interventionen
- Gesprächsverlauf beurteilen: Wendepunkte, Resonanz

Skizze einer philosophischen Verortung 3

Achtsamkeit

- der Sinne
- des Atems
- in Bewegung

17	1	9.	05	.20	19
		_			

Grundlagen 4

Krüger, Borer

Gesprächsziel & Gesprächsabschluss

- Wohin führt ein Gespräch?
- Gestalten des Gesprächsabschlusses
- Transfer in den Arbeits- und Lebensalltag
- Abschluss der Weiterbildung mit eigenen Gesprächen unter Video-Feedback

Skizze einer philosophischen Verortung 4

Achtsamkeit

- und Selbstfürsorge & Mitgefühl
- im idiolektischen Gespräch & im Alltag

LEITUNG:

ECKARD KRÜGER

Dr. med., M.Sc., Facharzt für Allgemeinmedizin, Geriatrie, Homöopathie und Naturheilverfahren, Psychosomatik, Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR)/Achtsamkeitsbasierte Verhaltenstherapie (MBCT); Kurzpsychotherapeut grad. IG, Vorstandsmitglied der GIG, Ausbilder in Idiolektik seit 2000.

RITA BORER

Musikpädagogin, Primarlehrerin, Schulpraxisberaterin & Supervisorin im Bildungswesen ISSVS, Mitarbeiterin im Institut für Musik & Pädagogik IMP Zürich und Dozentin an der Fachhochschule Bern, Beraterin Idiolektik grad. IG, Ausbilderin in Idiolektik seit 2018.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Rita Borer, info@ritaborer.ch / +41 79 718 42 09

ANMELDESCHLUSS: 16.11.2018