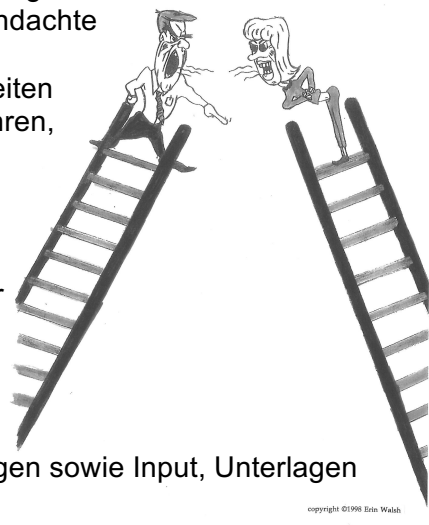


## Beziehungen reparieren und die eigene Resilienz verbessern. Gespräche führen mit jenen, die man nicht mag.

### Einführung in Reflective Structured Dialogue (RSD) im eLearning

In Dialogen werden Verbindung und Neugierde zwischen denjenigen gefördert, die sich gegenseitig als Feinde betrachten. Der durchdachte Kommunikationsprozess ist eine Art Reparaturmöglichkeit um Vertrauen aufzubauen, die Resilienz für zukünftige Schwierigkeiten zu verbessern und um konstruktive Gespräche mit jenen zu führen, die man überhaupt nicht mag.



- Termine**
- ca. 2 Stunden nach Vereinbarung  
RSD Teil 1 mit einer Einführung ins Webinar  
Mit Input, Diskussion, Unterlagen und  
Übungen für das Selbststudium.
  - ca. 1.5 Stunden nach Vereinbarung  
RSD Teil 2 mit Ihren Fragen und Anmerkungen sowie Input, Unterlagen  
und Übungen für das Selbststudium.
  - Ca. 3 – 4 Wochen später, Termin nach Vereinbarung  
RSD Teil 3 mit Fokus auf Fragen, Erkenntnissen und Weiterführendem
- Voraussetzung** Internet, Computer (PC, Mac, Linux, iOS oder Android) mit Kamera und  
Mikrofon
- Leitung** Astrid Frischknecht, MA, Supervisorin/Coach bso
- Kosten** nach Absprache
- Anmeldung** [astrid.frischknecht@seecon.ch](mailto:astrid.frischknecht@seecon.ch)
- Link** [www.whatisessential.org](http://www.whatisessential.org) (vormals Public Conversations Project)