



Listening Hour FÜR IHR TEAM



KONZEPT Geschichten aus der eigenen Erfahrung werden in einer Gruppe von fünf oder sechs Kolleg*innen in einem virtuellen oder Live-Format geteilt. Unter professioneller Moderation kann offener Austausch stattfinden. Indem wir Geschichten teilen, können sie unsere Widerstandsfähigkeit erhöhen und Stress reduzieren.

Die Listening Hour wurde im Jahr 2020 von Jonathan Fox, Dr. h.c., als Reaktion auf die Covid19-Pandemie ins Leben gerufen und wird bereits in über 40 Ländern praktiziert. listeninghour.org

STIMMEN

- « Ich bin extrem frei im Kopf aus der Listening Hour gekommen.»
- « In der Listening Hour treffe ich Leute, spreche, höre zu und vergrößere meine Welt.»
- « Die Lebenszeit, die ich im Beruf verbringe, fordert mich auf, mich um den persönlichen Energiehaushalt zu kümmern. In der Listening Hour haben wir von Erfolgen unserer Arbeit gehört – eine Auszeit, eine einstündige Pause.»
- « Es war immer eine schöne Atmosphäre und es gab uns Kraft.»
- « Ich habe es als riesengrosse Wertschätzung erfahren. Zunächst war es ungewohnt, aber dann hat es uns alle gestärkt.»

VERBINDUNG

Innerhalb einer Stunde entsteht ein starkes und stärkendes Zugehörigkeitsgefühl.

NEUE EINSICHTEN/ SINN

Unsere Geschichten eröffnen neue Sichtweisen und sind voll verborgener Weisheit.

SPANNUNGSABBAU

Durchatmen, reden und zuhören in geschütztem Raum und ohne Erfolgsdruck fördern Intuition und Inspiration.

RESILIENZ

Das Teilen der Geschichten fördert Widerstandskräfte und stärkt Einzelne und die Gruppe.

KONTAKT, TERMINE + ORGANISATION

josefine@krumm.ch



Josefine Krumm ist Autorisierte Listening Hour Trainerin (2020); Akkreditierte Playback Theater Trainerin (CPT), Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Drama und Sprache, Lehrerin HF Gesundheit und Soziales, MAS Gesundheitsförderung und Prävention, Vorstandsmitglied Suizid-Netz Aargau, Die TANTEN und nichten-und-neffen.ch

Josefine Krumm