



W3: Kommunikationstraining

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Kommunikationstraining - wertschätzende Kommunikation

Alltäglich und selbstverständlich gehört Kommunikation zu unserem Leben und üblicherweise machen wir uns auch keine Gedanken über die Art und Weise. Meistens ist es auch nicht notwendig darüber nachzudenken und die eigene Kommunikation zu hinterfragen. Dennoch kommt es in bestimmten Situationen zu Missverständnissen und wir fragen uns, was schief gelaufen ist.

In einem Kommunikationstraining können Sie einen Einblick in vielseitige Möglichkeiten der Kommunikation erhalten. Bekannt ist der Satz von Paul Watzlawik „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Es geht darum, dass auch unser Verhalten Kommunikation ist und so wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man auch nicht nicht kommunizieren.

Jeder kennt die Situation, in der unsere Kommunikation von der Sachebene in die Beziehungsebene „wechselt“ und uns dann dort konstruktive und wertschätzende Kommunikation fehlt bzw. nur schwer möglich ist. In einigem Abstand dazu ärgern wir uns dann über uns selbst. Dabei vergessen wir, dass dies automatisch - durch in uns laufende unbewusste Prozesse - ausgelöst wird und in der Regel mit der gegenwärtigen Situation nur wenig zu tun.

Woher kommen also solche Kommunikationsprobleme und wie kann man diese vermeiden? Ist es möglich Kommunikation auch „professionell“ zu gestalten, um unnötige Konflikte zu vermeiden? Kann man lernen, sich so auszudrücken, dass andere Menschen „das Gesagte“ auch so verstehen, wie man es selbst meint?

Ein Kommunikationstraining ist ein guter Anfang, um sich dem Thema zu nähern und Kommunikationsmuster aufzudecken. Sie werden viel erfahren über Ihre persönliche Kommunikationsstrategie und die Wirkung nach außen sowie lernen andere „zu lesen“.

Wir werden auch die Körpersprache näher unter die Lupe nehmen. Wir prüfen, ob das Gesagte mit der Mimik, Gestik und der Körperhaltung übereinstimmt oder ob es Diskrepanzen gibt, die beim Gegenüber ein unerwartetes Verhalten auslösen. Möglich sind Seminar-Workshops, die ihren Fokus in der Kommunikation von Führungskräften haben oder auch solche, die sich auf die Kommunikation unter Kollegen und im Team ausrichten.

Inhalte und Ziele

- Das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren
- Mimik, Gestik, Körpersprache
- Wertschätzende Kommunikation
- Wie Sie Gespräche gezielt vorbereiten können
- Kritik konstruktiv äußern
- „Vier Seiten der Kommunikation“ | Vier Ohren Modell
- Ich- und Du-Botschaften
- Aktives Zuhören
- Inneres Team
- Inhaltsebene, Sachebene und Beziehungsebene der Kommunikation
- Achtsame Kommunikation

„Manche Wahrheiten sollen nicht, manche brauchen nicht, manche müssen gesagt werden.“

Wilhelm Busch