

## Basis Kommunikation Teil 1

Stress und Konflikte entstehen oft aus dem Unverständnis für das Verhalten und die Wortwahl des Gesprächspartners. Das Kommunikationsverhalten des Anderen zu verstehen ist somit wichtige Grundlage um Konflikte rechtzeitig zu erkennen und die eigene Handlungsweise verändern zu können.

Das Seminar ist geeignet für Teilnehmer die Grundlagen der Kommunikation erlernen möchten, um sich in beruflichen und privaten Bereich sicherer zu fühlen und Konflikte zu vermeiden.

### Inhalte

- rhetorische Kenntnisse für eine erfolgreiche Gesprächsführung ( Erklär mir deine Worte)
- Anwendung von Fragetechniken
- Metamodell der Sprache
- Aktives zuhören
- Konflikttypen und ihre Strategien
- Sensibilisierung für unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Wie wirke ich auf andere?
- Wie wirken andere auf mich?
- Umgang mit Bedürfnissen und Werten
- Wertschätzung
- Stressmanagement im Alltag
- Selbstorganisation
- Steigerung der Reflexionsfähigkeit

### Ziel

Diese Weiterbildung soll den Teilnehmern die Möglichkeit geben; sicher, offen und wertschätzend zu kommunizieren. Die Grundlagen einer erfolgreichen Gesprächsführung werden erlernt, sowie Möglichkeiten der subjektiven Reflexion, um Stressoren im Alltag zu erkennen und diese rechtzeitig zu entschärfen.

### Methoden

- Praktische Übungen
- Fallbeispiele aus Ihrem Alltag
- Gruppendiskussion
- Input Trainer
- Rollenspiel

COM-INSTITUT

Sabine Hengst



Wir machen Kommunikation zu  
Ihrem größten Erfolgsfaktor

**Seminardauer:** 1 Tag  
**Zeit:** 10-17 Uhr  
**Ort:** Meißen/ Käbschütz

**Termine:** 08.07.2019  
16.11.2019

**Kosten:** 159,-€

**Inkl. Handout  
Teilnahme Zertifikat**