



Empathische Kommunikation

Konflikte lösen, Krisen bewältigen und Stress reduzieren

Dauer: 2 Tage

Inhalte und Methoden:

„Hört mir hier eigentlich gar keiner zu?“ Manchmal fühlen wir uns nicht verstanden und manchmal verstehen wir nicht. Oder besser, wir glauben verstanden zu haben. Die Grundlage für die meisten Konflikte und Missverständnisse. Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg lernst Du in den zwei Tagen verschiedene Kommunikationstechniken, um empathisch mit Deinem Umfeld in Kontakt zu treten und Konflikten entgegenzuwirken. In Rollenspielen und Kleingruppenarbeiten werden die theoretischen Inhalte (Rosenberg, Birkenbihl, Covey, u.a.) in die Praxis umgesetzt.

Kernthemen:

- Modelle zu Bedürfnissen und Emotionen
- Kommunikationsprozesse
- Fragetechniken
- Übungen zur Inneren Haltung und Einstellung
- Konfliktmanagement

Dein persönlicher Nutzen:

Du erkennst schneller, wenn sich Konflikte anbahnen, kannst früher darauf reagieren und Lösungen ermitteln, bevor waschechte Krisen entstehen und sich „kämpfende Lager“ entwickeln. Sogar dann hast Du die Möglichkeit, mit Deinen neuen Kenntnissen, positive die Situation zu beeinflussen. In Gesprächen kannst Du Dich voll und ganz auf Dein Gegenüber einlassen und gleichzeitig Deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse wertschätzend zum Ausdruck bringen.

Investition:

390 € pro Person zzgl. Verpflegung / Inhouse-Seminare auf Anfrage

Nachhaltigkeit:

Während des Seminars kannst Du Dir in Deinen persönlichen Arbeitsunterlagen Notizen machen, damit Du das Gelernte auch in Deinen Arbeitsalltag einbauen kannst. Nach dem Seminar erhältst Du ein Fotoprotokoll, das unsere erarbeiteten Ergebnisse und die verwendete Präsentation kombiniert. So hast Du auch später die Möglichkeit, Dich mit dem Thema zu beschäftigen.

Kontakt:

Alban Weber

info@albanweber.com

0176 / 614 766 37
