

## Bewusste Kommunikation

Krisen meistern kann man am besten, indem man ihnen zuvor- kommt. Bei Krisen in Arbeitsteams und in der zwischen- menschlichen Zusammenarbeit liegen zu 80% „Kommunikations- irrtümer“ zugrunde. Klare und direkte Kommunikation trägt daher maßgeblich zum Gelingen des Miteinanders bei. Oft entscheiden nur einige Minuten eines Gespräches über die zukünftige Zusammenarbeit. Sympathie zu erzeugen und Vertrauen aufzubauen ist der Schlüssel zum dauerhaften Erfolg.

Nach einer kurzen Einführung anhand der Kommunikationsaxiome von Prof. Watzlawick lernen die Teilnehmenden Gesprochenes nach dem Vier-Ohren-Modell zu interpretieren. Ein Blick auf das Selbstwertgefühl und die Darstellung der Transaktionsanalyse runden die kurze theoretische Einführung ab. Es wird das Verhalten in einzelnen Situationen analysiert und geübt, Kommunikation stil- und zielsicher einzusetzen. Die Teilneh- menden lernen ihr Auftreten der Situation anzupassen und gekonnt mit Kommunikationsstörern und -förderern umzugehen.

Zudem gilt die Aufmerksamkeit dem persönlichen Verhalten in einem Gespräch. Es wird erprobt, Elemente der nonverbalen Kommunikation wie Gesten und Mimiken zu deuten und wirkungs- voll einzusetzen. Gute Rhetorik in Kombination mit passender Körpersprache sorgt für die Sicherheit, in jeder Situation zu glänzen.

### Inhalt

- Kommunikationstheorie nach Watzlawick
- Das 4-Ohren-Modell und die Transaktionsanalyse
- Selbstwertgefühl, Ängste und Vorurteile
- Aktives Zuhören und zielgerichtete Körpersprache
- Wertschätzende Gesprächsführung
- Die fünf gängigen Gesprächspausen
- Kommunikationshindernisse und Kommunikationsbeschleuniger
- Gewaltfreie Kommunikation
- Smalltalk und Verbindlichkeit – die Sprache als Instrument des Denkens
- Überzeugen – nicht überreden!
- Rhetorik und der sinnvolle Umgang mit Störungen

### Methodik

Kurzvorträge zur Themeneinstimmung, Workshops zur Vertiefung des Erlernten, Übungen und Rollenspiele zum Einüben des persönlichen Verhaltens

### WANN

23.09.2020 09:00 - 17:00 Uhr

24.09.2020 09:00 - 17:00 Uhr

[ANMELDUNG](#)