



# **Gewerkschaftsakademie – Modul 1. Kommunikation „Vor und mit Menschen sprechen“**

---

Seminar-Nr.	<b>2022 G057 CS</b>
Termin	<b>27.10.2022 bis 29.10.2022</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 14:00 Uhr – Ende 12:30 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>gewerkschaftsübergreifend</b>
Tagungsstätte	<b>EURO PARK HOTEL Hennef</b> Reutherstraße 1A-C 53773 Hennef (Sieg) Telefon: 02242 8760
Seminarleitung	<b>Vira Linden</b> dbb akademie
Dozentin	<b>Constanze von Poser</b> Kommunikations- und Bewusstseinstaining   KOMMPOSER

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Kommunikationsfähigkeit gilt als eine Schlüsselkompetenz in unserer heutigen Zeit. Keine Organisation, kein Team, keine Unternehmung und auch keine Gewerkschaft kann sinnvoll agieren, ohne sich zu verständigen. Wovon aber hängt es ab, ob ein Gespräch für beide Seiten zufriedenstellend verläuft?

Das Seminar vermittelt ein **Grundverständnis** dafür, wie Kommunikation funktioniert und erfolgreich gestaltet werden kann.

### Die Teilnehmenden

- setzen sich theoretisch und praktisch mit dem Thema Gesprächsführung und Ihrem
- eigenen Kommunikationsverhalten auseinander,
- lernen praxiserprobte Gesprächstechniken und Werkzeuge kennen und anwenden;
- erarbeiten Herangehensweisen für eine kooperative und konstruktive
- Gesprächsführung;
- verbessern anhand von konkreten Gesprächssituationen ihre Gesprächskompetenz;
- lernen einen souveränen Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen.

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

### Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

# Inhalte

---

## Donnerstag, 27. Oktober 2022

14:00 bis 15:00 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Warm-Up**  
**Vira Linden**

15:00 bis 18:00 Uhr **Grundlagen der Kommunikation**  
 (inkl. Kaffeepause)

- Kommunikative Kennenlernübung
- Einführung in die Kommunikation – Die 4 Seiten einer Nachricht/4 Ohren-Modell
- Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung
- Menschliche Distanzzonen
- Kongruenten/Inkongruente Nachrichten

Impulsvortrag, Reflexion, Übungen, Feedback

**Constanze von Poser**

18:30 bis 19:30 Uhr **Abendessen**

## Freitag, 28. Oktober 2022

09:00 bis 12:30 Uhr **Gespräche vorbereiten**  
 (inkl. Kaffeepause)

- Körpersprache
- Selbstsicherheit beim eigenen Auftreten
- Sprache und Stimme gekonnt einsetzen
- Grundlagen der Kommunikation – Sach- und Beziehungsebene
- Aktives Zuhören

Impulsvortrag, Reflexion, Übungen, Feedback

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:30 Uhr **Wirkungsvolle Gesprächstechniken**  
 (inkl. Kaffeepause)

- Kommunikationstechniken – Ich-Botschaften, Fragetechniken
- Small Talk/Eisbrecher
- Gespräche führen: Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung mit Reflexion und umfassender Übung

Impulsvortrag, Reflexion, Übungen, Feedback

**Constanze von Poser**

**Samstag, 29. Oktober 2022**

08:30 bis 12:00 Uhr **Besondere Gesprächssituationen meistern**  
(inkl. Kaffeepause)

- Argumentation – Aufbau und Übung
- Einwandbehandlung
- Grundlagen des adressatengerechten und kontextbezogenen Umgangs
- 1x1 der Kommunikation
- Abschlussreflexion

Impulsvortrag, Reflexion, Übungen, Feedback

**Constanze von Poser**

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**  
**Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**

**Vira Linden**

**Abschließendes Mittagessen**