

Achtsame Kommunikation Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q155 SF

Nutzen und Ziele

Trainieren Sie die Fähigkeit, ruhig und zentriert zu bleiben – gerade auch dann, wenn starke Emotionen ins Spiel kommen. Erkennen Sie, was die grundlegenden Ursachen für Kommunikationsstörungen sind. Dazu werden die wichtigsten und hilfreichsten Prinzipien achtsamer Kommunikation veranschaulicht und erfahrbar gemacht.

Sie erproben, wie sich hinderliche Ausdrucks- oder Verhaltensweisen achtsam unterbrechen lassen und wie auch bei Anspannung ein konstruktiver Kontakt aufgebaut werden kann. Dabei lernen die Teilnehmenden die Bestandteile klarer Botschaften kennen und trainieren eine Ausdrucksweise, die in jeder Situationen befähigt, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu kommunizieren. Dadurch kann Missverständnissen und Spannungen vorgebeugt werden bzw. Konflikten lassen sich einfühlsam lösen.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Themen und Fragestellungen einzubringen. Die unmittelbare Umsetzung des erarbeiteten Wissens wird geübt.

- Konstruktiver Umgang mit starken Emotionen
- Innere Haltung: in Kontakt bleiben und sich zugleich gut abgrenzen können
- Selbstklärung und Selbstempathie
- Die Bestandteile klarer Botschaften
- Störungen und Hindernisse verstehen und einbeziehen
- Prinzipien der achtsamen Kommunikation
- Arbeit an persönlichen Fallbeispielen aus dem Arbeitskontext

Achtsame Kommunikation Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q155 SF

Zielgruppe	Das Seminar ist zugeschnitten auf Fach- und Führungskräfte, die klar, effektiv und authentisch kommunizieren wollen.
Termin	17.04 bis 18.04.2024
Tagungsstätte	Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald Dürener Str. 287, 50935 Köln Tel.: +49 221 4676200, E-Mail: events.nrw@leonardo-hotels.com
Dozent*innen	Dr. Thomas Altmann
Teilnahmegebühr	750,00 EUR ohne Ü/VP
Seminarzeiten	Mittwoch 10:00 Uhr - 17:00 Uhr Donnerstag 09:00 Uhr - 16:30 Uhr
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause 12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause 15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
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 der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden. Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.