



Beratung · Training · Coaching

Wertschätzende Kommunikation I – ein 2-tägiges Intensivtraining

„Sich selbst und andere besser verstehen und verstanden werden“ 2-tägiger Grundkurs/Intensivtraining

Im Alltag ist es nicht immer leicht die Haltung und die Worte zu finden, die uns in eine gute Verbindung mit unserem Gegenüber bringen. Die wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation zeigt uns, wie wir uns unserer Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden und uns so ausdrücken, dass wir richtig verstanden werden. Gleichzeitig werden wir die Botschaft hinter den Worten hören, die Bedürfnisse erfahren, um die es unserem Gegenüber geht. Sie unterstützt uns darin, Konflikte innerhalb der Familie, im beruflichen Umfeld oder mit dem Partner souverän zu lösen und somit den Umgang und das Miteinander leichter und freudvoller zu machen.

Was erwartet uns in den 2 Tagen?

In diesem Seminar werden Sie neben den Grundkenntnissen über die Methode in vielfältigen praktischen Übungen konkrete Erfahrungen sammeln und das Verständnis über die wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation vertiefen. Anhand von Beispielen lernen Sie Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen und erfahren, wie Sie sich Ihrer bisherigen Denk- und Verhaltensmuster bewusst werden. Sie lernen Werkzeuge kennen, um sich selbst zu reflektieren, Ihre alten Muster zu verändern und wertschätzend zu kommunizieren. Sie erleben, wie Sie aus Kritik und Verurteilungen die Anliegen und Bedürfnisse heraushören und können so harmonischer mit Konflikten umgehen.

Seminarziele:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation
- „Mein Eisberg“ – wie kann ich authentisch sein und mich aufrichtig ausdrücken
- Eigene Denk- und Reaktionsmuster erkennen
- Eigene Urteile und Bewertungen verändern
- Zusammenhang von Gefühlen und Bedürfnissen
- Innere und äußere Konflikte bearbeiten
- Konkrete Bitten in Handlungssprache äußern
- Selbst gewählte Reaktionen – „Die 4 Arten des Hörens“
- Wertschätzung ausdrücken und empfangen
- Kenntnisse wichtiger Schlüsselqualifikationen
- Grundlagen für das Führen schwieriger Gespräche
- Entdecken persönlicher Möglichkeiten zur Umsetzung im persönlichen und beruflichen Alltag



Beratung · Training · Coaching

Veranstaltungsort und Termin:

- Datum:** 20. Februar und 21. Februar 2016
Zeit: 1. Tag: 10 - 18 Uhr, 2. Tag: 10 - 16 Uhr
Ort: Ev. Frauenbegegnungszentrum
Saalgasse 15
60311 Frankfurt
www.eva-frauenzentrum.de
Gebühr: 260,-- EUR inkl. MwSt. für BPW Mitglieder
310,-- EUR inkl. MwSt. für Interessentinnen
Unterlagen: Informationsmaterialien und Handouts werden zur Verfügung gestellt
Leitung: Melanie Heinz, Kommunikationsberaterin und –Trainerin

Ausbildung zur Kommunikationsberaterin/-Psychologin
zertifiziert von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun

Ausbildung zur Trainerin für gewaltfreie, wertschätzende
Kommunikation

Konzeption und Durchführung von Qualifizierungsmaßnahmen zur
Kommunikation in namhaften Unternehmen sowie im pädagogischen
Bereich

Arbeitsschwerpunkte:

Kommunikationstrainings und Konfliktfähigkeitsseminare
Persönlichkeitsentwicklung
Teamentwicklung
Change Management
Bewerbungstraining
Ressourcen- und Potenzialanalyse
Achtsamkeit und Wahrnehmungstraining
Gesundheitsprävention / Stressbewältigungs-Trainings

Anmeldung bis zum 03. Februar 2016 unter: training@melanie-heinz.de