

Kommunikation klar und konstruktiv

Gespräche professionell führen

Zielgruppe

Mitarbeitende

Essenz

Manche Gesprächssituationen im beruflichen wie privaten Alltag sind geprägt durch Missverständnisse, Interpretationen und emotionale Äußerungen, die das Gemeinte nicht richtig wiedergeben oder gar entstellen. Je mehr wir über die Feinheiten und Spielregeln der menschlichen Kommunikation wissen, desto besser führen wir unsere Gespräche verantwortungsbewusst, zielgenau und wirkungsvoll. Ziel dieses Seminars ist, das eigene Gesprächsverhalten sowie die eigenen Kommunikationsmuster zu erkennen und zu reflektieren. Sie erarbeiten und trainieren konstruktive Gesprächsverhaltensweisen. Sie reflektieren Werkzeuge und Techniken für eine bewusste Kommunikation und festigen Ihr Wissen in zahlreichen praktischen Übungen.

Methodik

Einzel- und Gruppenübungen, Fallsituationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Feedback von Teilnehmern und Trainer, theoretischer Input.

Umfang

2 Tage

Inhalt

Basics

- Zusammenhang zwischen Beziehungsebene und inhaltlicher Ebene
- Wechselseitige Wirkung der Kommunikation
- Konstruktive oder destruktive Auswirkungen des Gesprächsverhaltens

Gesprächstechniken

- Den eigenen Standpunkt vertreten, ohne zu verletzen
- Fragen bewusst einsetzen
- Aktives Zuhören, Ich- und Du-Botschaften
- Feedback
- Klare Vereinbarungen und transparente Ziele
- Gesprächsstrategien (orientiert an den Teilnehmerfällen)

Verantwortung für die eigene Kommunikation übernehmen

- Selbst- und Fremdwahrnehmung, blinder Fleck
- Eigene Zielklärung und Gesprächsvorbereitung
- Metakommunikation