Kommunales Studieninstitut
Mecklenburg-Vorpommern

Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

Tel.: 03834 4899922
Fax: 03834 550444

www.studieninstitut-mv.de
info@studieninstitut-mv.de

Seminarangebot

„Sie mich auch!" – Gelungene Kommunikation, gelöste Konflikte, stabiler Selbstwert

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0424H030	24. – 25.04.2024 1. Tag: 09.00-16.00 Uhr 2. Tag: 08.00-15.00 Uhr	Rostock	332,00 €	27.03.2024

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Ebenen

Leitung: Reyk-Peter Klett
Diplom-Psychologe, Präventologe, Fachbuchautor

Beschreibung:

Reden Sie noch oder kommunizieren Sie schon? Viele Gespräche erinnern eher an einen Duolog als einen Dialog. Jeder redet in seine Richtung. Neben unseren Projekten sind wir in der heutigen Arbeitswelt auch menschlich und emotional gefordert: Persönliche Eigenarten von Beteiligten bestimmen den Gesprächserfolg. Aggressionen und „schwieriges" Verhalten nehmen stark zu. Wie führen Sie die gemeinsame Kommunikation dennoch erfolgreich ins Ziel? Wie bringen Sie die Lösung von Konflikten aktiv voran? Mit welchen Techniken gelangen Sie zu nachhaltigen Veränderungen im Denken und Handeln? Wie behalten Sie gekonnt die Führung in Gesprächen?

In diesem Praxis-Training entwickeln Sie Konzepte für lösungsorientierte Konfliktgespräche und wenden sie praktisch an. Es geht um typische Konfliktfallen, Sackgassen, Teufelskreise und deren (Auf-)Lösung. Dabei hinterfragen Sie eigene Verhaltensmuster und üben sich in Strategien der Konflikthandhabung. Außerdem entwickeln Sie anhand treffender Beispiele aus der beruflichen Praxis ihre persönliche Konfliktkompetenz.

Inhalte:

- die Psychologie gelingender Kommunikation
  - Lösungsorientierung statt Problemvertiefung
  - Wer argumentiert, verliert?
  - „Fallen" der Kommunikation und wie sie umgangen werden
  - wie Sie eine wirksame Verständigung entwickeln
  - was genau Zuhören schwierig macht
  - die (un-)deutlichen Botschaften der Körpersprache
  - klar in der Sache, sensibel in der Beziehung
  - warum Sie ein „Nein" nicht erschrecken muss

Fortsetzung Seite 2

- Techniken der Konfliktregulierung
  - Was heizt Konflikte an, was kühlt Konflikte ab?
  - Verständnis von Zustimmung klar trennen
  - Methoden der De-Eskalation von Konflikten
  - „Werkzeugkasten“ für die Beziehungsebene
  - sicherer Umgang mit unangenehmen Mitmenschen
  - Was tun bei psychisch auffälligem Verhalten?
  - Interessen vertreten statt in Standpunkten verharren
  - Grundregeln der Diplomatie: erkennen Sie positive Absichten
  - wie Sie Ihrem Gegenüber die Möglichkeit geben, das Gesicht zu wahren
  - der eigene „Beitrag“ zum Zusammenspiel
  - Unterbrechung negativer Verhaltensmuster

- die Säulen des Selbstwertgefühls
  - wie Sie unfaire Angriffe abwehren
  - damit Ihr Reptiliengehirn nicht „dazwischen springt“
  - Methoden, das eigene Selbstwertgefühl zu behalten
  - Anti-Ärger-Strategien
  - Rote Knöpfe und blinde Flecken erkennen