

Authentisch und zielorientiert kommunizieren

Ihr Nutzen:

- » Kenntnisse der Grundlagen der Kommunikation
- » Konstruktive Gesprächsführung, auch in schwierigen Situationen üben und erleben
- » Kennenlernen verschiedener Kommunikationsstile, -tools und -techniken
- » Erlernen und üben von Aktivem Zuhören und Feedback geben/nehmen
- » Erkennen und Üben der Bedeutung von Körpersprache und Mimik

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Kommunikation und der Gesprächsführung
- Gesprächstechniken und –strategien
 - Spiegeln & Paraphrasieren
 - 4 Seiten einer Nachricht
 - Aktives Zuhören
 - Die Wahrnehmungskanäle VAKOG nutzen
- Aktives Zuhören und gezieltes Fragen
- Aktive Gesprächsgestaltung
- Einfluss von Stimme und Körpersprache
- Was uns die Mimik über Emotionen verrät und wie wir damit umgehen können
- Kritik und Lob klar und verständlich kommunizieren
- Förderndes Feedback geben
- Führen von Kritik- und Konfliktgesprächen
- Übermitteln schlechter Nachrichten
- Überzeugend argumentieren als Werkzeug für Verhandlungen
- Interventionen in schwierigen Situationen
 - Mit emotionalen Gesprächspartnern angemessen umgehen
 - Ausweichstrategien des Anderen erkennen und ihnen entgegen
 - Spannung aus dem Gespräch nehmen – deeskalierende Gesprächsmittel einsetzen
- Aktives Er- und Bearbeiten eigener (herausfordernder) Kommunikationsbeispiele

Internes Seminar:

- » Dauer: 2 Tage