

Kursbeschreibung






Wir leben in einem digitalen Zeitalter. Wir empfinden es als normal, rund um die Uhr erreichbar zu sein, auf Abruf bereit zu stehen und uns mit einem Minimum an Datenmenge zu verständigen. Persönlicher Kontakt nimmt ab. Wir sind den natürlichen Umgang mit anderen Menschen immer weniger gewohnt und definieren unser Selbstbild unter Umständen über unseren Auftritt in sozialen Medien.

Nicht zuletzt durch Social Distancing und Home Office treten zwischenmenschliche Beziehungen und Interaktionen in den Hintergrund. Stilisierte Icons übernehmen den Ausdruck unserer Gefühle und bieten Nährboden für Missverständnisse und Konflikte. Videokonferenzen bestimmen den Alltag in beruflichem und schulischem Kontext. Der entstehende Stress produziert Druck, Unsicherheit, Selbstzweifel und neuen sozialen Rückzug, was uns dabei behindert, uns entspannt und mit Freude unseren Aufgaben zu widmen und Anforderungen gerecht zu werden. Destruktive Denkmuster, Vermeidungsverhalten, Ängste oder sogar Burnout-Symptome können entstehen.

Was wir brauchen ist die Wahrnehmung der Beziehungsstruktur und der Bedürfnisse unseres Gegenübers, sowie die Fähigkeit, freudig und selbstbewusst zum Ausdruck zu bringen was wir vermitteln wollen. Eine positive Herangehensweise kann man lernen! Die Initiative zu ergreifen auch!

Der Kurs ist sinnvoll für diejenigen, die etwas für Ihre persönliche Entwicklung tun und die Kommunikation in ihrem Alltag in beruflichem und auch privatem Kontext besser bewältigen wollen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Informationen und nachhaltiger Lernerfahrung durch praxisnahe Erkenntnisse machen den Kurs durch ein breites Spektrum an Methoden zu einer wertvollen Weiterbildung für Sachkenntnis und Selbstbewusstsein, die sich zukünftig im Alltag gut umsetzen lässt.

Kursinhalte:

-  Ursprung des Miteinanders, Wahrnehmung und Interpretation
-  bewusstes und unbewusstes Sprechen und Handeln
-  typgerechtes Formulieren und konstruktive Denkmuster
-  gewaltfreie Kommunikation und Wertesysteme
-  ein schwieriges Gespräch führen und Streitkultur

Die Teilnehmenden erkennen ihre persönlichen Stärken in ihren Aktionen und Reaktionen, erproben und erkunden verschiedene gezielte Techniken zur Kommunikationsförderung und verstehen ihre Wirkungsweisen. Dies ermöglicht ihnen, das Vermittelte sinnvoll in ihren Alltag einzubeziehen und einen produktiven Arbeitsablauf, ein friedliches Miteinander und eine zufriedene Beziehung zu sich und Anderen zu entwickeln. Ziel ist die Reduzierung von Stress und Milderung von Erfolgsdruck mit Hilfe bedarfsgerecht integrierter Interventionen.

Die Teilnehmenden erleben, dass Sie mit den erlernten Tools nachhaltig positiven Einfluss nehmen können auf Inhalt, Verlauf und Wirkung ihrer Interaktion mit sich und ihrer Umwelt.