



SE-Nr: KO 3000

## Kommunikation - Wertschätzende Kommunikation im Projektalltag

### Zielgruppe

Personen, die ihre Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenz steigern wollen, Teams leiten oder in Teams mitarbeiten.

### Ziel & Nutzen

Sie erlernen die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation von M. B. Rosenberg und sammeln Erfahrungen bei deren Anwendung in ausgewählten Gesprächs- und Konfliktsituationen. Sie erarbeiten sich praktisches Handwerkszeug, um sowohl die Sach- als auch die Beziehungsebene in schwierigen Gesprächssituationen zu bearbeiten und um Konflikte einvernehmlich zu klären.

### Inhalte

- Zielsetzung und Grundannahmen zur Wertschätzenden Kommunikation
- Kommunikationssperren und Kommunikationsverhinderer
- Die vier wesentlichen Elemente im Gespräch
  - Fakten und Bewertung trennen
  - Umgang mit Gefühlen - Emotionale Kompetenz
  - Anliegen und Bedürfnisse klar benennen
  - Konkrete Lösungsvorschläge und Vereinbarungswünsche formulieren
- Alternative Konfliktlösungsstrategien im Vergleich
- Spezielle Kommunikationstechniken
  - Echte Ich-Botschaften senden
  - Empathisches Zuhören
- Steuerungsmöglichkeiten der Kommunikation - Fragetechniken
- Do's und Don't's in der Kommunikation

### Dauer

2 Tage, jeweils 9:00 Uhr - 17:00 Uhr

### Methoden

Trainer-Input, Fallbeispiele, spezielle Kommunikationsübungen, Rollenspiele, Diskussionen, Bearbeitung von realen Gesprächssituationen der Teilnehmer

### Trainerin

Dipl.-Betriebswirtin (FH), Christine Schmidt  
Wirtschaftsmediatorin (IHK)

### Orte & Termine

München 24.+25.10.2022 | 24.+25.04.2023 | 07.+08.11.2023

Würzburg 07.+08.11.2022 | 13.+14.02.2023 | 25.+26.09.2023

### Investition

895,00 EUR, zzgl. MwSt., inkl. umfangreicher Seminarunterlagen sowie Getränke und Mittagessen