
11002 Aufmerksam kommunizieren - auch in hektischen Zeiten

Zielgruppe	Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung
Ihr Nutzen	Sie - erleben und reflektieren, welche Wirkung Sie auf Ihr Gegenüber haben, - entwickeln persönliche Strategien zur Steuerung Ihrer Kommunikation in Belastungssituationen, - probieren alternatives Verhalten aus und trainieren Ihre Gesprächskompetenz - gewinnen neue Handlungsmöglichkeiten
Inhalt	<p>Im Arbeitsalltag sind wir oft hektisch und angespannt. Anrufe oder persönliche Gespräche können dann als störend erlebt werden, was dem Gegenüber in der Regel nicht verborgen bleibt und Negativspiralen in Gang setzen kann. Wie schaffen wir es, gelassener zu werden, um selbstbewusst und gleichzeitig menschlich verbindend zu bleiben? Wie kann Kommunikation leicht gelingen, auch wenn der äußere und innere Belastungsdruck hoch ist? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Gesprächspartnern auch in schwierigen Situationen offen begegnen können und wie Sie dadurch selbst eine hohe Zufriedenheit erreichen.</p> <ul style="list-style-type: none">- Wie entsteht Anspannung?- Wie entsteht mehr Gelassenheit?- Stress bewusst wahrnehmen und verstehen- Kommunikation als Energiequelle nutzen- Informationen einfacher austauschen- Handwerkszeug für die Gestaltung und Steuerung von Gesprächen- Wie reagiere ich gelassen in schwierigen Gesprächssituationen?- Wie setze ich Grenzen, ohne zu verletzen?
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	11. - 12.06.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136