



191_FP21_01

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren und wertschätzend kommunizieren

Durchsetzungsstärke und Ich-Stimmigkeit

Immer wieder geraten wir in Alltagssituationen mit Kolleg_innen, Vorgesetzten oder Studierenden, die uns fordern, selbstsicher aufzutreten und klar zu kommunizieren. Manchmal ist es eine Verhaltensweise einer anderen Person, die uns stört, doch trauen wir uns oft nicht, das persönliche Gespräch zu suchen. Einerseits möchte man die erlebte Situation nicht einfach übergehen, andererseits könnte die andere Person die Rückmeldung als verletzend empfinden. So wird meist nicht ausgesprochen, was innerlich bewegt oder es werden indirekte Wege des Austauschs gewählt. Doch jede Form der indirekten Kommunikation vermeidet, dass echter Austausch und Klärung stattfinden kann. Innere Stimmen zerreden alles und lassen das eigene Ziel, die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Das Herstellen innerer Klarheit ist Voraussetzung für klare und überzeugende Argumente. Der Workshop zeigt Wege auf zum wertschätzenden Klartext in wohlwollender Grundhaltung und zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit.

Inhalte:

- Innerlich aufräumen: Zielkonflikte auflösen, eigene Bedürfnisse identifizieren
- Aller Anfang ist schwer: wie funktioniert eine konstruktive Rückmeldung?
- Wünsche formulieren: wertschätzend kommunizieren, eigene Bedürfnisse verfolgen
- Mut zu klaren Worten: Der Ansatz „Gewaltfreie Kommunikation“
- Übungs-Parcours und kollegialer Erfahrungsaustausch: Szenarien aus dem beruflichen Alltag beleuchten, besprechen, gestalten

Zielgruppe: alle Mitarbeiterinnen

Referentin: Annette Blumenschein,
Diplom-Kauffrau, Diplom-Handelslehrerin, Trainerin und Beraterin
Kommunikation, Führung und Marketing

Termin: Montag, 8. April 2019

Zeit: 9:00 – 16:00 Uhr

Ort/Raum: S1 | 14 Raum 264 (Alexanderstr. 8)
