

## Kommunikation erfolgt ganzheitlich

**Ob wir wollen oder nicht, wir kommunizieren sowohl verbal als auch nonverbal. Auch ohne Worte senden wir Botschaften aus durch unsere Haltung, Gestik, Mimik, Stimme, Kleidung oder unseren Umgang mit dem Raum. Unsere innere Einstellung zum Gesprächspartner und zur Sache beeinflusst unser kommunikatives Verhalten. Der Tonfall und viele weitere Kommunikationselemente zeigen dem Partner unsere Einstellung und übertragen diese auf ihn. Deshalb ist zwischenmenschliche Kommunikation so oft von Missverständnissen geprägt. Jeder kennt das Gefühl, der andere müsste doch ganz genau wissen, was gemeint ist, und doch redet man aneinander vorbei. Oder man will endlich etwas klären, will auf den anderen zugehen, offen sein, aber es klappt nicht und nach dem Gespräch ist alles noch schlimmer als zuvor - die Kommunikation misslingt.**

**Zur Verbesserung solcher Situationen ist es wichtig zu wissen, wie wir kommunizieren bzw. was wir an unserer Kommunikation verändern können.**

### Ziele

- Sie lernen Ihr persönliches Kommunikationsverhalten kennen und können dieses reflektieren
- Sie erwerben Kenntnisse über Kommunikationsdynamiken und erlangen somit mehr Sicherheit in Gesprächssituationen
- Sie lernen Techniken und Methoden zur Kommunikation kennen, die Sie dabei unterstützen, je nach Gesprächsanlass, angemessen zu kommunizieren
- Sie kennen die Grundlagen der Kommunikation und verstehen damit umzugehen:
- Wie entstehen Missverständnisse?
- Eine Nachricht – viele Botschaften: die vier Seiten einer Nachricht
- Klar sein als Sender: Klarheit schaffen in Botschaften
- Klar sein als Empfänger: Fragetechniken und Überprüfen der Botschaft
- An-Teil-Nehmen an der Botschaft des Anderen: Aktives Zuhören



Sie lernen, konstruktiv Feedback zu geben und mit erhaltenem Feedback umzugehen:

- Feedback geben oder kritisieren: Die Haltung ist entscheidend
- Das Johari-Fenster: Was kann Feedback eigentlich „leisten“?
- Tipps, gegen die Sprachlosigkeit in Feedbacksituationen

### Methoden

- Experteninput
- Kurzvorträge
- Rollenspiele
- Kleingruppenarbeit

### Zielgruppe

- Alle, die sich mit dem Thema Kommunikation beschäftigen wollen
- Alle, die sich mit Kommunikation schwer tun, sei es im Privaten oder Beruflichen
- Alle, die die Kommunikation nutzen wollen, um erfolgreicher zu werden

**Seminarcodes**

- Gruppenseminar ..... F-VH-GS
- Kleingruppenseminar ..... F-VH-KS
- Kleingruppentraining ..... F-VH-KT
- Einzelcoaching ..... F-VH-EC

**Alle Seminare / Coachings / Trainings sind modular aufgebaut und werden natürlich nach Absprache mit Ihnen individuell gestaltet! Die dargestellten Inhalte sind Anhaltspunkte für Sie!**