

Grundlagen der Kommunikation

Persönlichkeitsentwicklung durch **punktgenaues** Lernen

- ✓ theoretisches Wissen
- ✓ praktische Techniken
- ✓ persönliche Selbsterfahrung

Die Beziehungs- und Vertrauensebene sowie die Sachebene bewusst zu gestalten ist ein Schlüssel zum Erfolg. Sie erarbeiten wie Sie auf andere wirken, welche Störungen beim Sprechen und Zuhören auftreten und wie Sie diese vermeiden. Sie trainieren praxistaugliche Modelle zur Steigerung der sozialen Kompetenz und lernen Wertschätzung, kooperativen Umgang, Fragen und aktives Zuhören als mächtige Werkzeuge einzusetzen.

- Workshop mit einer Vielfalt von handlungs- und erlebnisorientierten Aktivitäten sowie praxisbezogenen Fallbeispielen.
- Nutzen Sie die auf der Folgeseite angeführten Lernziele und Lerninhalte als Beispiel, Ideengeber und Ausgangspunkt für die Gestaltung Ihres unternehmensindividuellen Trainings.
- Selbstverständlich entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen eine maßgeschneidertes Programm für die besonderen Entwicklungsbedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiter.

Lernziele

- ✓ Sie verfügen über das Basiswissen für unterschiedliche Gesprächssituationen und können dieses erläutern
 - Bewusste Gesprächsführung
 - Grundsätze der Kommunikation
 - Techniken der Kommunikation
 - Modelle der Kommunikation
- ✓ Sie erkennen das eigene Gesprächsverhalten und potenzielle Entwicklungsmöglichkeiten
- ✓ Sie nutzen die Grundsätze der Kommunikation gezielt für ihr Gesprächsverhalten
- ✓ Sie setzen Techniken bewusster Gesprächsführung in ihren Gesprächen ein
- ✓ Sie können auf Basis der gängigen Kommunikationsmodelle Kommunikationssituationen analysieren und gestalten
- ✓ Sie können geplant, strukturiert und wirkungsvoll kommunizieren

Lerninhalte

- Bewusste Gesprächsführung
 - Das eigene Gesprächsverhalten erkennen
 - Gesprächsförderer bewusst einsetzen
 - Gesprächsstörer bewusst vermeiden
 - Die vier Säulen der Verständlichkeit
- Grundlagen der Kommunikation
 - Was ist Kommunikation?
 - Der Verzerrungswinkel in der Kommunikation
 - Fünf Sinne als Kommunikations-Instrumente
 - Das JOHARI-Fenster
 - Feedback geben und erhalten
- Grundsätze und Techniken erfolgreicher Kommunikation
 - Die fünf Grundgesetze der Kommunikation nach Paul Watzlawick
 - Die speziellen Techniken des aktiven Zuhörens
 - Fragearten und ihre Anwendung
- Die vier Seiten einer Nachricht: Ein Kommunikationssystem von Friedemann Schulz von Thun
 - Die vier Botschaften in der Kommunikation
 - Vom einseitigen zum bewussten Wahrnehmen
 - Zwei wesentliche Grundprinzipien der Kommunikation
- Transaktionsanalyse — ein Kommunikationsmodell von Eric Berne und Thomas Harris
 - Drei Bereiche des Erlebens und Verhaltens in der Kommunikation
 - Die Analyse der Beziehungsformen mit Hilfe der Transaktionsanalyse
 - Vier Grundhaltungen im Verhalten des Menschen untereinander