

# KOMMUNIKATION KLAR UND KONSTRUKTIV

Gespräche professionell führen

**PROFIL** Mitarbeiter

**ESSENZ** Manche Gesprächssituationen im beruflichen wie privaten Alltag sind geprägt durch Missverständnisse, Interpretationen und emotionale Äußerungen, die das Gemeinte nicht richtig wiedergeben oder sogar entstellen. Je mehr wir über die Feinheiten und Spielregeln der menschlichen Kommunikation wissen, desto besser führen wir unsere Gespräche verantwortungsbewusst, zielgenau und wirkungsvoll. Ziel dieses Seminars ist, das eigene Gesprächsverhalten sowie die eigenen Kommunikationsmuster zu erkennen und zu reflektieren. Sie erarbeiten und trainieren konstruktive Gesprächsverhaltensweisen. Sie reflektieren Werkzeuge und Techniken für eine bewusste Kommunikation und festigen Ihr Wissen in zahlreichen praktischen Übungen.

**METHODIK** Einzel- und Gruppenübungen, Fallsituationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Feedback von Teilnehmern und Trainer, theoretischer Input

**DAUER** 2 Tage

**TERMINE | ORT** Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache

**INHALTE** Basics

Zusammenhang zwischen Beziehungsebene und inhaltlicher Ebene  
Wechselseitige Wirkung der Kommunikation  
Konstruktive oder destruktive Auswirkungen des Gesprächsverhaltens

## **Gesprächstechniken**

Den eigenen Standpunkt vertreten, ohne zu verletzen  
Fragen bewusst einsetzen  
Aktives Zuhören, Ich- und Du-Botschaften  
Feedback  
Klare Vereinbarungen und transparente Ziele  
Gesprächsstrategien (orientiert an den Teilnehmerfällen)

## **Verantwortung für die eigene Kommunikation übernehmen**

Selbst- und Fremdwahrnehmung, blinder Fleck  
Eigene Zielklärung und Gesprächsvorbereitung  
Metakommunikation