



Wertschätzende Kommunikation

Besser kommunizieren

Mit offenen Ohren hören, mit klaren Augen sehen und mit dem Herzen verstehen sind die Leitgedanken der wertschätzenden Kommunikation. Das Ergebnis einer wertschätzenden Kommunikation ist ein Miteinander statt ein Gegeneinander. Der schöne Nebeneffekt der wertschätzenden Kommunikation ist, dass die Energie, die durch schlechte Gedanken, Gedankenkreise, kritisieren, grübeln und meckern verbraucht wird für produktivere Dinge zur Verfügung steht.

Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation kennenzulernen und anhand des Giraffentanzparketts einzuüben.

Seminarinhalte

- Was versteht man unter Wertschätzung, Empathie und Aktivem Zuhören?
- Wie gelingt wertschätzende Kommunikation?
- Das Eisbergmodell der Kommunikation
- Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten als Basis gelungener Kommunikation
- Das Giraffentanzparkett nach Marshall Rosenberg
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.

Seminarziele

- Sie kennen die Einflüsse Ihrer inneren Haltung, Ihrer Bedürfnisse, Interessen und Gefühle auf Ihre Kommunikation.
- Sie kennen die Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation.
- Sie kennen das Giraffentanzparkett und wissen, wie es in der wertschätzenden Kommunikation angewendet wird.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für eine bessere Kommunikation.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstreflektion, Visualisierung, Journaling, Einzelübungen, Partnerübungen, Gruppenübung „Giraffentanzparkett“, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

2 x 8 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

