Gleich platz ich!

Auch unter Druck konstruktiv kommunizieren

Persönliche Kompetenzen und Kommunikation

Wie verhalte ich mich unter Druck? In diesem Seminar werden Verhaltensmuster unter Druck behandelt und mögliche Lösungswege ausgearbeitet. Ziel ist, eigenes Denken und Verhalten besser zu verstehen. Was ist der „Grund“ hinter meiner Empörung?

Wie kann ich Feindbilder auflösen und innere Deeskalation umsetzen? Wie gelingt es, eigene Wut und Ärger ernst zu nehmen und zielführend zur Klärung zu nutzen?

Erarbeitet werden praxistaugliche Wege, situationsangemessen auf Druck zu reagieren, ohne sich selbst und die eigenen Gefühle zu vernachlässigen.

Inhalte:

- **Stressoren und mein Verhalten**
  – Wann gerate ich unter Druck?
  – Hintergründe und Ursachen von Drucksituationen erkennen
  – Die eigenen Denkmuster
  – Mit Ablehnung und einem „Nein“ des anderen umgehen
- **Lösungswege und Methoden**
  – Circle of influence – Was liegt in meiner Macht?
  – Drei Möglichkeiten, um Druck zu bewältigen
  – Wie gelingt Kritik, Vorwürfe und Forderungen nicht persönlich nehmen?
  – Wertschätzung und respektvoller Umgang, wie geht das?
- **Konstruktiv kommunizieren**
  – Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken – ohne Opferhaltung
  – Die Methode der gewaltfreien Kommunikation
  – Die Sag-Es-Methode
  – Aktiv Zuhören – Die Welt des Anderen verstehen
  – Ich-Botschaften formulieren lernen

Methoden:

Impulsvortrag, praktische Übungen, Gruppen- und Einzelübungen, Tipps für die eigene Entwicklung

Kurs-ID:

TP-0491

Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen aus allen Unternehmensbereichen

Verein für Sozialpolitik, Bildung
und Berufsförderung e. V.
– Akademie der Wirtschaft –
Karthäuserstraße 23
34117 Kassel
Telefon 0561 1091-53

Zu unseren Inhouse-Seminaren