



Virtual Classroom

## Kommunikationstraining

### Effektiv, achtsam und souverän agieren

Die TeilnehmerInnen lernen, was Rhetorik ist, woher sie kommt und wie sie sie so anwenden können, dass sie sich in Gesprächen – vor allem, wenn diese herausfordernd sind – gestärkt und souverän fühlen.

Sie lernen, dass es nicht nur darum geht, sich durchzusetzen und zu gewinnen, sondern sich mit dem Gegenüber auf Augenhöhe achtsam auseinanderzusetzen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

**Buchungsnummer**

31503

**Lerndauer**8 Sessions á 90 Minuten und  
weine Session á 60 Minuten**Preis**

Individuell auf Anfrage

 **Lernziele**

- ✓ Die TeilnehmerInnen werden sich bewusst, wie sie Rhetorik und welche Rhetorik sie benutzen.
- ✓ Sie lernen durch Theorie und viele Übungen, was Rhetorik ist, was für Möglichkeiten sie bietet und lernen zu wählen, wie sie in welchen Situationen rhetorisch auftreten, sich und andere psychologische stärken und unterstützen können und agieren möchten.
- ✓ Nach dem Seminar werden sie achtsamer und effektiver mit Rhetorik umgehen und sich in Situationen, die sie vorher in der Regel versucht haben zu vermeiden (z. B. Konfliktgespräche, Verhandlungen, offene Streitgespräche oder Deeskalierungsgespräche), mental und körperlich entspannter und souveräner fühlen.

 **Inhalte**

- Check-in und Feedback
- Image-Arbeit
- Performance-Check: Ihren Kommunikationsstil kennenlernen
- Körpersprache Basis
- Kommunikationsmodell nach John Gottman
- Atmung und Stimmarbeit
- richtige Deeskalation für negative Gesprächspartner
- aktives Zuhören
- Betrachtung Ihrer Gespräche im Rollenspiel
- unterschiedliche Kommunikation von Frauen und Männern
- Kommunikation im Konflikt: klare Botschaften senden
- Selbstsabotage und positive Selbstmotivation
- Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- konstruktiv Feedback geben und annehmen im Rollenspiel
- nachhaltig Wertschätzung geben

