

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stressfreie Kommunikation. Souveräne, wertschätzende Gespräche im Berufsalltag führen.
Einführung in den Personzentrierten Ansatz.

Veranstaltungstermin:

22.10. - 27.10.2023

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Eichler, Personzentrierte Beraterin

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die facettenreichen Techniken der Personzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers kennen. Die Teilnehmenden stärken ihre Kompetenzen zur eigenen Wahrnehmung und erlernen eine achtsame Haltung im Gespräch mit Menschen im beruflichen Umfeld. Sie erhalten wertvolle Hilfestellung dabei, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu trainieren und durch diese humanistische Gesprächsführung wertschätzender zu gestalten. Personzentrierte Gesprächsführung stärkt Ihre Authentizität, intensiviert die Beziehungsebene und bewirkt einen stressfreieren Umgang mit Gesprächspartnern.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können im beruflichen Kontext angewendet werden. Sie tragen zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre bei und befördern so die beruflichen Erfolge.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Abendessen im Hotel

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Übung zur emotionalen Intelligenz.

vormittags

Einführung in die Thematik: Personzentrierte Kommunikation; Erwartungen und Wünsche für den beruflichen Alltag.

mittags

Kommunikationsmuster bei Menschen am Arbeitsplatz.

mittags

Die Grundvariablen der Personzentrierten Gesprächsführung.

nachmittags

Wie Haltung überzeugt. Einführung in die Wirksamkeit der Authentizität in der Kommunikation.

Dienstag, 2. Tag

morgens

Das Geheimnis des Hörens. Aktives Zuhören als ressourcenschonende Methode für ein gutes Verstehen in der zwischenmenschlichen Kommunikation.

mittags

Das Kommunikations-Quadrat nach Friedemann Schulz von Thun: Reflexion von Kommunikationssituationen aus dem Beruf.

nachmittags

Die Auswirkungen von Wertschätzung am persönlichen Beispiel aus dem Arbeitsalltag.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

morgens

Spiegeln als Tool zu mehr Klarheit mittels Empathie und Verständnis. Beispiele aus dem Berufsleben.

mittags

Dekodierung von Botschaften: Das Sender-Empfänger-Modell für mehr Selbstklärung.

nachmittags

Training mit realen Arbeitssituation unter Anwendung des Gelernten: Aktives Zuhören, Spiegeln und Verbalisieren.

Donnerstag, 4. Tag

morgens

Visualisierung: Die Macht der bildlichen Kommunikation. Die Bedeutung von Selbstbild und Fremdbild.

vormittags

Training: Anwendung der erlernten Kommunikationstechniken.

mittags

Nonverbale Kommunikation in der Bewegung.

nachmittags

Ich-Botschaften: Konfliktsituationen durch persönliche Äußerungen entschärfen.

nachmittags

Entspannungstechniken zur Stärkung der Arbeitskraft.

Freitag, 5. Tag

morgens

Die Bedeutung der Wertschätzung für eine positive Kommunikation. Wertschätzung geben und bekommen.

vormittags

Blick in die Zukunft: Die erfolgreiche Umsetzung der Gesprächsführung in den Berufsalltag planen, Ziele definieren und Strategien entwerfen.

mittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: März 2021