



„Lassen Sie uns doch sachlich bleiben!“ Wertschätzende Kommunikation im Arbeitsalltag

Ein praxisorientiertes Seminar

Mi. 27. 11. – Do. 28.11.2013

+ 3 Praxisabende Do, 16.1. , Do, 30.1., Do, 13.2. 2014

Ort: Wien

Von morgens bis abends begegnen uns Menschen, die uns mehr oder weniger offen ihre Gefühle zeigen: neugierige oder wütende Kunden, zuversichtliche oder frustrierte Kollegen, motivierte oder verzweifelte Chefs, lebhaft oder genervt Kinder, fröhliche oder resignierte Ehepartner ... Durch Gefühls-Äußerungen möchte unsere Umwelt Aufmerksamkeit für ihre Anliegen bekommen. Doch der Umgang mit Emotionen, insbesondere mit starken und als negativ empfundenen, ist nicht immer einfach und oft fällt es uns schwer, sachlich zu bleiben und zu entziffern, was die jeweiligen Bedürfnisse sind. Im Arbeitsalltag kann dies dazu führen, dass in manch kritischen Momenten in Gesprächen, Besprechungen, Verhandlungen, wenn wir unsere Interessen gefährdet sehen und das Gegenüber nicht so reagiert, wie wir es gern hätten, wir zu Vorwürfen, Kritik oder gar Drohungen greifen. Wir können einander nicht hören, in dem was wir brauchen, in dem was hinter starken Gefühlsreaktionen steht. Gespräche/ Konflikte eskalieren. Die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden und die Motivation für den Arbeitstag, für ein Projekt, für ein konstruktives Miteinander, ist dahin.

- Wie können wir uns am Arbeitsplatz mit KollegInnen, MitarbeiterInnen, Vorgesetzten, KundInnen auf eine Weise verständigen, um die Bereitschaft für Zusammenarbeit und Kooperation zu erhöhen?
- Wie können wir aktiv einen Weg beschreiten, der aufgebracht Emotionen und einen drohenden Konflikt in ein gewinnbringendes Miteinander verwandelt?



Das Ziel ist ein respektvolles Miteinander statt einer Abfolge von Angriffen, Verteidigungen und Rechtfertigungen. Die wertschätzende Kommunikation verhilft uns zu einer klaren Handlungssprache und zu aufmerksamen Zuhören. Dabei gibt Sie unseren Gefühlen und Bedürfnissen Raum und zeigt uns auf, was hinter Kritik, Urteil und Vorwürfen steckt. In dem wir diese erkennen, hören und aussprechen, entstehen neue Handlungsspielräume, werden Beziehungen gefördert und Vertrauen wird geschaffen. Die Wertschätzende Kommunikation basiert auf der von Dr. Marshall Rosenberg entwickelten Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Was Sie in diesem Seminar lernen, und was es Ihnen bringt:

- Sie lernen die innere Haltung der Wertschätzenden Kommunikation kennen und welchen Einfluss diese auf ihr persönliches Kommunikations- und Konfliktverhalten haben kann.
- Sie erfahren in diesem praxisorientierten Training, wie Sie effektiv, zielgerichtet und zugleich einfühlsam kommunizieren.

Wer klar und ohne Bewertungen die Sachebene kommuniziert, wer den Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zulässt und klare zielgerichtete Bitten äußert,

- eröffnet erstaunlich neue Handlungsspielräume und
- erlebt ein stressfreies Gesprächsklima und mehr Freude an der Kommunikation

Das nützt Ihnen in der Beziehungsgestaltung, der Gesprächsführung, im Kundenkontakt und Kundenservice sowie in der schriftlichen Unternehmenskommunikation.

Kontakt: BOOS GmbH
Beratung Training Coaching
1170 Wien
Email: marianne.boos@aon.at

Brigitte Puhr
Connecting Communications
1220 Wien
www.gewaltfrei-wien.at



Seminarinhalte:

Erkennen von Kommunikationsblockaden/
Kommunikationssperren
4 Schritte der Wertschätzenden Kommunikation

- Beobachtungen rückmelden – schafft Klarheit
- Gefühle - sie bewegen uns doch
- Bedürfnisse – sie lassen uns handeln
- Bitten - sie eröffnen Wege zum Ziel

Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen

Die Kunst des empathischen Zuhören und die vier Formen des Zuhörens
Sie üben anhand eigener Beispiele

Methoden: Theoretische Inputs, Einzel/Gruppenarbeiten, praktische Beispiele der TeilnehmerInnen und Selbstreflexion

Buchempfehlung: Erfolgsfaktor Menschlichkeit, Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren, Gabriele Lindemann & Vera Heim, Junfermann Verlag 2011

TERMINE:

1) Impulsworkshop:

Di. 22.10.2013 EINTRITT FREI!

Zeit: 18.00 -21.00

Lernen Sie uns und die Methode kennen.
Finden Sie heraus, ob diese Methode für Sie unterstützend sein kann.

2) Seminar:

Mi. 27. 11. – Do. 28.11.2013

Zeit: 9.00 – 17.00

Kosten: € 340,00 excl. MwSt

inkl. Pausenverpflegung und Unterlagen

Ort: Zentrum Theresianumgasse 10 ,
1040 Wien

3) Praxisabende

Do, 16.1. , Do, 30.1., Do, 13.2. 2014

Zeit: 18.00 – 21.00

Kosten:€ 90,00 excl. MwSt

Ort: Skodagasse 21/14 1080 Wien

Trainieren und vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten wertschätzend zu kommunizieren.

Trainerinnen:



Mag.a Marianne Boos-Czinger

Mag.a Marianne Boos-Czinger ist geschäftsführende Gesellschafterin der BOOS GmbH und arbeitet seit vielen Jahren als Trainerin in den Bereichen Kommunikation-

und Konflikttrainings, Moderation, Teamentwicklung und Coaching sowohl in Profit-wie auch in Non-Profit Unternehmen und als Lektorin an der Universität Innsbruck.

Sie ist Trainerin des Center of Nonviolent Communication (CNVC), USA, ausgebildete Business-Coach und Trainerin für Körpersprache und Kommunikation, Weiterbildungen in ZRM, systemischen Strukturaufstellungen und Clown. Studium der Betriebswirtschaft, WU-Wien.



Brigitte Pühr

Geboren 1968 in Wien, Lebenserfahrung gesammelt in einer bunten beruflichen Laufbahn, vom Bankensektor, über die Musikbranche, und das Filmbusiness, zur Masseurin und Körpertherapeutin, sowie Trainerin für Kommunikation und empathische Begleiterin von Menschen in Veränderungsprozessen. Trainerin im österreichischen Netzwerk für Gewaltfreie Kommunikation, Lektorin an der Donau Uni Krems, NLP Practitioner, wing-wave® Coach, LOMI Körpertherapeutin und Masseurin

Anmeldung + Kontakt:

Marianne Boos: marianne.boos@aon.at

Tel: 0664 8760992

Brigitte Pühr: office@gewaltfrei-wien.at

Tel: 0664 2807459 www.gewaltfrei-wien.at



Wir sind Trainerinnen im Netzwerk
gewaltfreie
KOMMUNIKATION
AUSTRIA www.gewaltfrei.at