



# So gelingt Kommunikation - im beruflichen und privaten Umfeld

## Warum dieses Seminar?

Die meisten zwischenmenschlichen Probleme im Beruf und Privatleben entstehen dadurch, dass wir nicht richtig miteinander reden und kommunizieren.

Oft hören wir nicht wirklich zu und tun uns schwer zu verstehen, was der Andere meint. Oft liegt es aber auch daran, dass unser Gegenüber eine andere Auffassung oder Wahrnehmung hat und unsere Informationen deshalb anders interpretiert und sogar mit Abwehr reagiert.

Damit Ihre Kommunikation besser gelingt, lernen Sie in diesem Seminar,

- welchen Einfluss die Wahrnehmung auf das gegenseitige Verstehen hat,
- wie Sie aktiv zuhören und so wirklich verstehen, was Ihr Gegenüber sagt,
- Kritik konstruktiv zu formulieren,
- Konflikte vorzubeugen und kooperativ zu lösen
- „Nein“ zu sagen und andere Wege, um Überschreitungen der eigenen Grenzen zu vermeiden
- das Gesprächsklima generell zu verbessern.

## Methodik und Vorgehensweise:

Dies ist ein **praxisorientiertes Seminar**, d.h. es lädt die Teilnehmer/innen zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

- Theoretische Erläuterung der Modelle in Kurzvorträgen,
- Einzel- und Gruppenübungen,
- Diskussionen von Praxisfällen mit konkreten, sofort umsetzbaren Hinweisen und Tipps
- und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab.

Alle Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Seminarunterlagen als Nachschlagewerk, das die Umsetzung im Alltag vereinfacht und weiter unterstützt.

## Gruppengröße, Dauer und Buchungsmöglichkeiten:

Gruppengröße: maximal 20 Teilnehmer/innen

Dauer: ca. 8 Stunden

Buchung: Der Kurs kann von Unternehmen und Bildungsträgern aller Art gebucht werden.

Bei Fragen zur Durchführung oder für Terminanfragen kontaktieren Sie mich bitte. Ich freue mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Über mich:



*Christina Samereier*  
Seminarleiterin &  
Psychologische Beraterin

Ich bin freiberufliche Seminarleiterin, psychologische Beraterin und Gesundheitsförderin für Klasse2000®.

In meinen Seminaren vermittele ich alltagstaugliche Methoden, die das tägliche Miteinander verbessern und die persönliche Weiterentwicklung unterstützen.

## Die Themen dieses Seminars sind:

- die Technik des Aktiven Zuhörens lernen und anwenden
- sich mit ICH-Botschaften und Gewaltfreier Kommunikation besser ausdrücken, um besser verstanden zu werden
- Feedback geben, Lob und Kritik richtig formulieren
- Konflikteskalationen vorbeugen und vermeiden
- Konflikte, Probleme und Meinungsverschiedenheiten konstruktiv lösen
- Grenzen kommunizieren