

# Achtsam kommunizieren

## Gute Selbstführung für konstruktive Ergebnisse

---

<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte und alle Mitarbeiter
<b>Dauer:</b>	1 Tag oder 2 Tage
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen
<b>Ziele und Nutzen:</b>	<p>Achtsam und konstruktiv kommunizieren bedeutet gelingen kommunizieren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Wir alle benutzen selbstverständlich jeden Tag die Sprache, denken aber selten darüber nach, WIE wir kommunizieren. Dabei kann so einiges schief gehen, und es entstehen oft Missverständnisse. Als Konsequenz können schlimmstenfalls handfeste Konflikte entstehen, die sich wiederum negativ auf die Zusammenarbeit auswirken - im Kontakt zu Kunden, Kollegen und Vorgesetzten.</p> <p>Klarheit vor allem auf der emotionalen Ebene ermöglicht es uns, die dahinterliegenden Mechanismen zu verstehen und gezielt zu konstruktiven Lösungen zu gelangen.</p> <p>Indem sich die Teilnehmer ihren eigenen Kommunikationsstil und die Wechselwirkung mit dem Verhalten des Gesprächspartners bewusst machen, werden Gesprächsverläufe und die Arbeitsatmosphäre konstruktiv beeinflusst. Die vermittelten Informationen, um achtsam und erfolgreich zu kommunizieren, werden in Rollenspielen und Übungen erprobt und vertieft.</p>
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Kommunikation: Wie ein gutes Gespräch entsteht</li><li>• Was alles schief gehen kann: „Ich sage was, was Du nicht hörst!“</li><li>• Grundlagen aus der Gehirnforschung und der Transaktions-Analyse</li><li>• Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation nach M. Rosenberg Mut zu klaren Worten</li></ul>
<b>Methodik:</b>	Theorie, praktische Übungen, Kleingruppen-Arbeit, Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe, Diskussion

---

**Beraterin | Trainerin | Coach**

**Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching**

Am Weinberg 6 • 70329 Stuttgart • T. 0711 - 46 96 70 07  
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

*Elke Groeger*  
BEWUSSTE MITARBEITER      ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN