



## Die Geheimnisse erfolgreicher Kommunikation und des harmonischeren Umgangs miteinander

### Das Ziel:

Wer kennt das nicht im Umgang mit den Mitmenschen - sei es privat oder beruflich: Man hört nicht zu, Kritik, Schuldzuweisung, Ablehnung von Vorschlägen, streiten, bevormunden, Rechthaberei..... In diesem Workshop lernen Sie Methoden und Techniken kennen, im Alltag auch schwierige Gespräche souveräner, stressfreier und harmonischer führen zu können.

### Die Themen:

- ✓ Welches sind die Grundlagen erfolgreicher Kommunikation?
- ✓ Wie kann ich meine Meinung besser argumentieren und vertreten?
- ✓ Wie kann ich jemanden von einer sinnvollen Maßnahme / Vorschlag überzeugen?
- ✓ Wie kann ich mit unangemessenen Anforderungen umgehen?
- ✓ Wie kann ich Grenzen setzen?
- ✓ Wie kann ich mit Kritik und Schuldzuweisungen umgehen?
- ✓ Wie kann ich mich vor Abwertung / Verurteilung schützen?
- ✓ Wie vermeide ich es, mich zu rechtfertigen für Dinge, die ich nicht zu verantworten habe?
- ✓ Wie kann ich Kritik äußern, ohne zu verletzen?
- ✓ Wie setze ich meine berechtigten Ansprüche durch oder wie schaffe ich es zu Wort zu kommen?
- ✓ Wie stelle ich mich und meine Idee selbstbewusst und überzeugend dar?
- ✓ Wie kann ich besser mit Konflikten umgehen?
- ✓ Was mache ich, wenn ich mit einer Kollegin/ Nachbarin oder Vorgesetzten nicht klarkomme?
- ✓ Wie kann ich erreichen, dass Druck von außen bei mir abprallt?
- ✓ Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?

Die o. g. Themen sind Angebote. Sie können eine Auswahl daraus treffen und weitere Themen aus Ihrer Praxis nennen, die Sie bearbeitet haben möchten.

**Die Arbeitsweise:** Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, an konkreten Situationen aus ihrer täglichen Praxis zu arbeiten und Techniken und Methoden kennen zu lernen und zu erproben, mit denen sie ihre Gesprächs- und Beziehungs-Situationen erfolgreicher meistern können.

### Der Trainer:

**Armin Marks**

Er ist seit über 30 Jahren als Berater, Trainer und systemischer Coach in Unternehmen und Einrichtungen einer Vielzahl von Branchen tätig. Seine Themenschwerpunkte sind dabei u.a. Führung, Kommunikation und Kooperation, Kundenorientierung,

### Der Termin:

**Sonntag 15.9.2019**

### Der Veranstaltungsort:

in Wiesbaden, wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

### Die Zeit:

**von 10 bis 18 Uhr**

### Der Energieausgleich:

99 € inkl. Getränke, Snacks und Mittagssuppe

### Die Anmeldung:

[i.engdahl@web.de](mailto:i.engdahl@web.de) bis 31.8.2019