

# Training Kommunikation

## Ziele

Gewinnen von mehr Optionen zur operativen Bewältigung der Aufgaben in der Kommunikation. Herauskristallisieren von bevorzugten Arbeitsweisen

## Blöcke

## Umgebung

Keine Störungen durch operative Arbeit - kein Telefon während des Tages

### Ort/Voraussetzungen

- Beamer
- je 2 Pinwände und Flipchart
- Zusatzraum für Gruppenarbeit (Platz für Beschreiben von Flipchart)
- Präsentationsmaterial
- Platz für Kameraaufnahme

### Dauer

je 2 Tage  
Einzelanalysen evt. zusätzlich je nach Situation und Aufgabe

### Anzahl

4 - 6 für intensives Arbeiten  
8, wenn Zusatztage und Individualcoaching in intensiver Form folgen

### Praxis

Selbsteinschätzung  
Gemeinsame und individuelle Analyse von aufgezeichneten Gesprächen  
Einschätzung von anderen Teilnehmern  
Ausrichtung des eigenen Verhaltens aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse

- Einschränkungen der Kommunikation
- Die 3 Stufen der Reformulierung
- Formulierungen aus der Gestalttherapie
- Grundsichten der gewaltfreien Kommunikation
- Elemente der Kommunikation nach Schulz v. Thun
- Der Dreischritt
- Ok und Nicht-Ok
- ICH-Zustände aus der Transaktionsanalyse
- Mein Egogramm
- Spiele aus der Transaktionsanalyse
- Zeitstrukturierung
- Tangentiale Kommunikation

Voraussetzungen Grundkenntnisse in der Kommunikation wie positive Formulierungen

## Teil I - "Basic"

### Inhalte

- Wiederholung von "Basic"
- Folgen von Verallgemeinerung
- Formen des Widerstands
- Projektionen
- Erscheinungen des Miniskripts
- Arten der Zuwendung
- Maschenprogramm
- Umgang mit Discounting
- Umgang mit dem Dramadriek
- Reframing
- Konfrontieren

Voraussetzungen Teil I - "Basic"

## Teil II - "Advanced"

### Inhalte

- Wiederholung von "Advanced"
- Lernmodell nach Kolb
- Individuelle Zuhörprofile
- Die 4 Grundformen der Angst und deren Passung zu den 4 limbischen Denkformen
- Personentypen nach English
- Umgang mit Informationsflut
- Lösungshaltung
- Kontextklärung
- Mehrseitiger Vertrag
- Mein blinder Fleck

Voraussetzungen Teil II - "Advanced"

## Teil III - "Master"

### Inhalte