

## Seminarangebote

### Einführung in die Bewusste Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

Vorzugsweise 2tägig,  
jedoch auch als 1tägige Veranstaltung oder Vortrag (2 Std.) buchbar

Inhalte (beim 2tägigen Seminar):

- Wohlwollende Haltung und Menschenbild der Bewussten (Gewaltfreien) Kommunikation
- Kommunikationsblockaden erkennen
- Methodische Grundlagen: 4 Schritte mit Schlüsselunterscheidungen
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Reaktionsmuster übernehmen
- Empathie als kommunikative Basisfähigkeit und Schlüssel für Verbindung und Verständnis
- Formen aktiven und empathischen Zuhörens
- Bedürfnisse und Werte als Grundlage menschlichen Handelns erkennen und Bedürfnisbewusstsein entwickeln
- Das Ja im Nein (an)erkennen
- Wertschätzung ausdrücken

Ziel dieses Seminars ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen der Bewussten Kommunikation zu vermitteln und sie durch eine ausgewogene Mischung von theoretischem Input und Praxis-Übungen zu zweit oder in der Kleingruppe zur Umsetzung des Erlernten zu befähigen. Es darf vor allem Verständnis dafür entstehen, welchen verbindenden und sozial förderlichen Einfluss eine Veränderung der eigenen Haltung und Kommunikation auf das Beziehungsgefüge hat, sowohl im beruflichen Kontext als auch im privaten Umfeld.

### Bewusste Kommunikation - Vertiefung

Vorzugsweise 2tägig

Inhalte

In diesem Seminar geht es darum, die im Grundlagenseminar erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen und zu verankern. Erfahrungsgemäß findet ein dauerhafter Transfer nur statt, wenn im Anschluss an das Einführungsseminar weiter geübt wird, idealerweise gemeinsam mit anderen Menschen.

Themenfelder:

- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Konfliktsituationen mit Empathie begegnen
- Eigene Prägungen und Muster erkennen und in beziehungsförderliche neue Ansätze wandeln
- Vertiefung des Bedürfnisbewusstseins und der Emotionswahrnehmung auf Körperebene
- Eskalationstrigger erkennen und vermeiden
- Übungsmöglichkeiten zur Anwendung der vier Schritte

Ziel dieses Seminars ist es, dass die Teilnehmenden die neu erworbenen Kommunikationsfähigkeiten und Erkenntnisse der Persönlichkeitsentwicklung integrieren, sich sicher in der Anwendung fühlen und damit erfahrungsbasiert eine anhaltende Motivation zur Vertiefung entwickeln. Der Effekt wirkt sich damit auch auf das berufliche und private Umfeld der Teilnehmenden positiv aus.

## **Die Kraft der Empathie**

1tägiges Seminar

Dieses seit Jahren bei den Teilnehmenden sehr beliebte Seminar befasst sich mit den Ergebnissen der neueren sozio-neurowissenschaftlichen Forschung und sozialen Grundlagen von Empathie und Mitgefühl. Neben einer Vertiefung des Wissens sowie Verständnisses um die positiven Effekte einer mitfühlenden Grundhaltung wird in abwechslungsreichen praktischen Übungen erlebbar, dass Empathie als Bestandteil von Kommunikation und auch als Persönlichkeitsmerkmal trainiert werden kann. Damit kommt der Empathiefähigkeit eine entscheidende Bedeutung im sozialen Miteinander zu, was für die allgemeine Zufriedenheit der Mitarbeitenden im Bewusstsein verankert werden darf. Nicht umsonst wird Empathiefähigkeit als Schlüsselkompetenz von Führungskräften angesehen.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen, Unterscheidung von Empathie, Mitgefühl, Sympathie, Resonanz,
- Übliche Reaktionsmuster als nicht empathisch erkennen lernen
- Soziale Wirkung von Empathie und Mitgefühl
- Voraussetzungen, empathisch (re)agieren zu können - Ressourcenbewusstsein
- Formen von Empathie und Mitgefühl in der Kommunikation
- Paraphrasieren, Spiegeln, Fragen im empathischen Zuhören
- Empathie als Voraussetzung für einvernehmliche Konfliktlösung
- Übungen zum Perspektivwechsel

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden neben Wissensvermittlung die Erfahrung zu ermöglichen, dass Empathie geübt und trainiert werden kann. Insbesondere die Veränderung der Zuhörgewohnheiten wird bereits im Seminar als beeindruckend intensiv und wohltuend erlebt, so dass die Motivation entsteht, das Gelernte im Alltag umzusetzen und in das eigene Verhalten zu integrieren.

Als Vortrag (2 Std.)

### **Wahres Verständnis entsteht durch Zuhören**

Kurzfassung der obigen Inhalte als Vortrag ohne eigene Übungsmöglichkeiten

## **Führungskommunikation und Konfliktmanagement**

2tägiges Seminar für Führungskräfte

Inhalte:

- Grundlagen der Bewussten Kommunikation
- Authentizität in der Kommunikation und Rolle
- Aktives und empathisches Zuhören
- Kritik und Wertschätzung geben und empfangen
- Effektive Moderation
- Grundlagen der Konfliktforschung
- Mediative Techniken für Führungskräfte in Konflikten

Ziel ist es, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre eigenen Kommunikationsmuster zu überprüfen und Methoden zu erlernen, mit denen authentische und klare Kommunikation auf der Grundlage eines wohlwollenden Menschenbildes zu mehr Verbindung und Beziehungsstabilität führt. Ein Blick auf persönliche Situationen im beruflichen Kontext ermöglicht in praktischen Übungen, den Effekt veränderter Kommunikation zu erfahren.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement:**

#### **Vortrag “Gesunde Kommunikation - die Macht der Worte”**

jeweils 1 Stunde, kann an einem Gesundheitstag mehrfach durchgeführt werden.

In diesem Vortrag geht es um die Auswirkungen der Kommunikation auf Psyche und Stresserleben von Menschen sowie die Möglichkeiten, durch die eigene Wortwahl Einfluss zu nehmen und positive Veränderungen herbeizuführen.

### **Führungskräftecoaching - Individualfortbildung**

Als Einzeltermin oder Paket (bis zu 10 Stunden) buchbar, in Präsenz oder online, unter Einbeziehung von Naturcoaching, Ressourcenorientiertem Coaching, Bewusster Kommunikation, Empathietraining

**Honorar** (jeweils brutto):

Vortrag 2std. 400,00 €

Tageshonorar 1100,00 € zzgl. Fahrtkosten

Einzelbegleitung 120 € pro Stunde

### **Kundenstimmen und weitere Informationen:**

<http://ines-reimers.de>