

Positiv denken + positiv sprechen = Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Arbeitssituationen

Neue Forschungsergebnisse belegen: Die innere Haltung der Gesprächsbeteiligten ist wichtiger als die verwendete Kommunikationstechnik. „Barrieren“ im Kopf und hinderliche Einstellungen verhindern häufig, dass Mitarbeitende in herausfordernden Gesprächssituationen – insbesondere im Austausch mit übergeordneten Personen – wirksam kommunizieren können und handlungsfähig bleiben.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Wahrnehmung und negative Bewertung das (Kommunikations-)Verhalten beeinflussen und welche Möglichkeiten es gibt, bewusst positiv Einfluss zu nehmen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und den dahinter liegenden Bedürfnissen sorgt für innere Klarheit und verbale Sicherheit. Eine gute Vorbereitung auf das Gespräch hilft Ihnen, Ihre Interessenlage zu identifizieren und konkrete Gesprächsziele zu formulieren, um Ihre Anliegen auch gegenüber hierarchisch höher gestellten Personen konstruktiv vertreten zu können.

Themenschwerpunkte:

- Praxisorientierte Fallarbeit mit Anliegen der Teilnehmenden
- Strategien der Emotionsregulation
- Selbstbestimmtes Denken und Handeln statt Unsicherheit
- Gesprächsvorbereitung als Grundlage konstruktiver Kommunikation
- Kommunikation „auf Augenhöhe“ unabhängig von hierarchischen Strukturen.

Die Referentin arbeitet mit Reflexion, Feedback, theoretischen Beiträgen zu ausgewählten Instrumenten der Kommunikation, praktischen Übungen, praxisorientierter Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussionen.