

# 03 Kommunikation und Konfliktlösung

## Verstehen und verstanden werden

Basisseminar Kommunikation

### Ziel:

Gelungene Kommunikation ist eine grundlegende Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten und auch mit Kunden.

Im Seminar werden die Grundkenntnisse der Kommunikation vermittelt. Die Teilnehmer verstehen besser, wie Kommunikation funktioniert, wie sie selber zu einem guten Stil beitragen können und sich auch in schwierigen Situationen verständlich und wertschätzend ausdrücken können.

### Inhalt:



Inhalt und Beziehung in der Kommunikation

- Wie und was wir wahrnehmen
- Die innere Einstellung
- Körpersprache und nonverbale Kommunikation

Grundlegende Gesprächstechniken

- Aktiv zuhören, richtig fragen und weitere Techniken
- Sich auf den Gesprächspartner einstellen

Gespräche führen

- Besser argumentieren
- Kritik üben
- In schwierigen Situationen angemessen reagieren

Kommunikation in der Gruppe

- Konstruktives Teamverhalten
- Effektiv in der Gruppe diskutieren

### Zielgruppe:

Das Basisseminar richtet sich an Mitarbeiter, Nachwuchsführungskräfte, Projektleiter. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Methode:

Theorie-Input, Übungen und Rollenspiele mit Feedback, Erfahrungsaustausch, auf Wunsch auch Arbeit mit Fallbeispielen der Teilnehmer

### Referentin:

Dipl.-Päd. Monika Kleinmanns  
Trainerin, Coach, Team- und Organisationsberatung, Konfliktmoderation

### Teilnehmerzahl:

8 -10 Teilnehmer

### Dauer und Uhrzeit:

2 Tage  
jeweils von 9.00 bis 16.30 Uhr

### Seminarort:

Koblenz