

### Ablauf für das Seminar:

#### Erfolgreiche Kommunikation – achtsam und klar zum Ziel

**Termine:** 24.09.2015 und 04.11.2015 im Hildegard Forum, Bingen  
**LSW-Nr.:** 15LSW1201+02  
**Leitung:** Dagmar Brandmüller, IGS Mainz-Hechtsheim  
**Referent:** Erich Decker IZP-NET Impulse zur Persönlichkeit

#### 1. Tag: 24.09.2015

09:00 - 10:30 Uhr Rechtzeitiges Erkennen und Klären von Kommunikationsstörungen  
10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause  
10:45 - 12:30 Uhr Potenzial für ein eigenes "Emotions-Management" erkennen  
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause  
13:30 - 15:00 Uhr Eigenes emotionales Potenzial in den Dienst der eigenen Ziele stellen  
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause  
15:15 - 17:00 Uhr Wahrnehmungsfähigkeit für die Mitmenschen erweitern

#### 2. Tag: 04.11.2015

09:00 - 10:30 Uhr Konstruktiver Umgang mit den Emotionen von anderen  
10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause  
10:45 - 12:30 Uhr Herausfordernde Gespräche zielgerichtet führen und lenken  
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause  
13:30 - 15:00 Uhr Schwierige Gesprächssituationen souverän meistern  
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause  
15:15 - 17:00 Uhr Fähigkeiten zur Gestaltung von fruchtbaren Beziehungen weiterentwickeln

Das Seminar besteht zu einem hohen Anteil aus praxisnahen Übungen. Diese festigen die erarbeiteten Zusammenhänge und ermöglichen Erlebnismomente, die Bestandteil der eigenen Erfahrung werden. Dadurch wird ein sicherer Transfer in die Praxis gewährleistet.

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM  
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT,  
WEITERBILDUNG UND KULTUR



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
WIRTSCHAFT, KLIMASCHUTZ,  
ENERGIE UND  
LANDESPLANUNG

### **Erfolgreiche Kommunikation – achtsam und klar zum Ziel**

Täglich stehen wir einer Vielzahl von Anforderungen und Einflüssen in unserem Umfeld gegenüber. Es wird erwartet, dass wir uns "im Griff" haben und mit anderen souverän umgehen. Wir sollen uns auf sie einstellen, Verständnis haben, und auf ihre Wünsche und Forderungen eingehen, seien es Schüler, Kollegen oder Eltern. Gelingt dies nicht, begegnet uns Ärger, Enttäuschung, Unzufriedenheit oder Aggression. Schnell fühlen wir uns überfordert, vernachlässigt oder ungerecht behandelt. Wir reagieren mit Ablehnung, Ärger, Rückzug, Wut oder Zorn. Leicht kommt es zur Eskalation, die niemand will, die häufig jedoch unvermeidbar ist.

### **Seminarziel**

Ziel ist es, die Fähigkeiten zu einer klaren und achtsamen Kommunikation im Arbeitsumfeld deutlich zu steigern. Die Teilnehmenden lernen, die emotionalen Zusammenhänge zu durchschauen und erfahren, wie sie ihre Gesprächspartner und deren Aussagen noch besser wahrnehmen und die Gespräche effektiver, klarer und zielorientierter führen können. Das eigene emotionale Potenzial wird entwickelt, um wesentlich gelassener und mit viel mehr Handlungsalternativen den drängenden Anforderungen begegnen zu können. Somit behalten sie auch in heiklen Situationen einen kühlen Kopf und repräsentieren die Schule wirkungsvoll nach innen und außen.

### **Seminarinhalte**

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Rechtzeitiges Erkennen und Klären von Kommunikationsstörungen
- Potenzial für ein eigenes "Emotions-Management" erkennen
- Eigenes emotionales Potenzial in den Dienst der eigenen Ziele stellen
- Wahrnehmungsfähigkeit für die Mitmenschen erweitern
- Konstruktiver Umgang mit den Emotionen von anderen
- Herausfordernde Gespräche zielgerichtet führen und lenken
- Schwierige Gesprächssituationen souverän meistern
- Fähigkeiten zur Gestaltung von fruchtbaren Beziehungen weiterentwickeln

### **Nutzen**

- Die Teilnehmenden kommunizieren klar, achtsam und zielorientiert.
- Sie reduzieren die emotionale Spannungen im schulischen Umfeld
- Sie entwickeln ein größeres Selbstbewusstsein für das eigene Handeln