Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

„Ich dreh‘ gleich durch!“ – Souverän und authentisch kommunizieren in Stresssituationen

Termin
16.10.-17.10.2019
Weitere Termine siehe unten!

Referent_innen

Seminarnummer
193-10

Kursgebühr
520,00 €

Am Arbeitsplatz kommt es in Stresssituationen oftmals zu gravierenden Kommunikationsproblemen, so dass Missverständnisse, Ärger, Aufregung und schließlich Frustration entstehen. Gegenseitiges Verständnis füreinander geht in komplexen herausfordernden Situationen, d. h. unter Druck und bei Konflikten leicht verloren. Sich hiervon nicht mitreißen zu lassen und statt dessen eine Eskalation zu vermeiden, ist – nicht nur für Führungskräfte – eine Herausforderung: im Spannungsfeld zwischen Rolle (als Führungskraft) und Authentizität (als Mensch) gilt es, einen stimmigen Weg zu finden, selbst ''cool'' zu bleiben, Konflikte besonnen zu klären und einen Ausweg aus kommunikativen Sackgassen zu finden.

In diesem praxisorientierten Seminar reflektieren Sie sowohl Ihre eigenen Verhaltensmuster in Stresssituationen wie auch die Reaktionen Ihrer Mitarbeitenden. Sie lernen, diese in ihrer individuellen ''Sinnhaftigkeit'' besser zu verstehen. Auf dieser Basis entwickeln Sie Ansatzpunkte für alternative, konstruktive(re) und zugleich authentische Reaktionsmöglichkeiten.

Inhalte

- Jedes Verhalten ist 'Lösungsverhalten' – jede noch so unverständliche Reaktion macht Sinn.
  - Die guten Gründe hinter Wut und Aggression verstehen: Was bringt mich – was bringt meine Mitarbeitenden auf die Palme?
  - Störfaktoren in der Kommunikation erkennen
  - 'Dancing statt Wrestling' – vom geschmeidigen Umgang mit Widerstand
- Alternative Wege im Umgang mit Differenzen für Führungskräfte
  - Das Harvard-Konzept: Mit verbalem Judo Bewegung in eingefahrene Sichtweisen bringen
  - Aussteigen aus dem systemischen Eskalationskreislauf in Stresssituationen
- Tragfähige Handlungsempfehlungen, um in schwierigen Situationen 'cool' zu bleiben
  - Bewährte Strategien im Umgang mit Differenzen
  - Die Macht der Sprache nutzen

Methoden
Theorieinputs, praxisrelevante Konzepte, Selbstreflexion, Austausch im Plenum und in Kleingruppen über konkrete Beispiele der Teilnehmenden, Übungen.

Zertifizierung
Für das Seminar werden bei der LÄK Fortbildungspunkte beantragt.

Zielgruppe
Führungskräfte, angehende Führungskräfte

Maximale Teilnehmerzahl
16

Termine / Folgeseminare
16.10.-17.10.2019
9.00-17.00 Uhr

Referent_innen

Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de