

# Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:  
Fortbildung  
Führung, Kommunikation und Gesundheit

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

### Termin

18.06.-19.06.2020  
Weitere Termine siehe unten!

### Referent\_innen

### Seminarnummer

203-08

### 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 (nicht nur) 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

- Kommunikation unter Stress
  - Warum es mir überhaupt die Sprache verschlägt
  - Die emotionale Seite des Gehirns
- Kommunikationsfallen und Störfaktoren erkennen
  - Das Kommunikationsquadrat (Friedemann Schulz von Thun)
  - Irrtümer der Kommunikation
  - Gesprächsstile und Muster in der Kommunikation
  - Das Teufelskreis-Modell (Friedemann Schulz von Thun)
  - Jedes Verhalten ist 'Lösungsverhalten'
- Souverän und authentisch kommunizieren in Stresssituationen
  - Kurzfristige Strategien, um nicht „durchzudrehen“
  - Ganzheitliches (mittel-/langfristiges) Stress-Management
  - Vom geschmeidigen Umgang mit Widerstand
  - Das Harvard-Konzept
  - Aussteigen aus dem Eskalationskreislauf
  - Tragfähige Handlungsempfehlungen, um in schwierigen Situationen 'cool' zu bleiben, und Transfer in den Alltag

### Methoden

Theorieinputs, Selbstreflexion, Austausch im Plenum und in Kleingruppen, Übungen

### Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LÄK 16 Punkte angerechnet.

### Zielgruppe

Führungskräfte, angehende Führungskräfte

### Maximale Teilnehmerzahl

16

### Termine / Folgeseminare

18.06.-19.06.2020

9.00-17.00 Uhr

Achtung: Der Seminartermin wurde abgesagt.

Referent\_innen

## Sie haben Fragen?



**Inga Weise**

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

[inga.weise@akademie-im-park.de](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)