



Katja Heerkloss - Borwinstr.3 – 18057 Rostock – coaching@katjaheerkloss.de – 0177/4790765
www.katjaheerkloss.de

Kreativer Umgang mit schwierigen Situationen im Arbeitsalltag

Der Schwerpunkt dieses Seminar ist unsere Kommunikation und wie wir uns das Leben mit ihr leicht oder schwer machen können.

Wir werden unsere Kommunikationsmuster sichtbar und erfahrbar machen und erforschen wir hilfreich oder eben nicht sie uns beim Erreichen unserer Ziele ist. Spielerisch testen wir neue Möglichkeiten und erweitern so unsere Möglichkeiten.

Seminarinhalte:

- Zwischenmenschliche Spannungsfelder
- Kommunikationsfallen
- Wahrnehmung und Perspektive
- Vorannahmen
- Umgang mit Vorwürfen und Angriffen
- Sachebene vs. Beziehungsebene
- Gewaltfreie Kommunikation und andere Methoden

Zeit:

Das Seminar eignet sich gut als Einstieg für einen Tag.
Jeder weitere Tag erweitert die Möglichkeiten.