

Grundlagen effektiver Kommunikation

Klarer und erfolgreicher kommunizieren.
Kommunikationstraining bei Eisberg.



Wissen
für mehr
Erfolg

Kommunikation ist wie ein
Eisberg,
nur ein **kleiner Teil** ist **sichtbar**
über der Meeresoberfläche,
der **größere Teil**
ist **unsichtbar.**

Eisberg-Seminare

Im Borselhof
Borselstrasse 18
22765 Hamburg
Fon: +49 (0)40 - 39 10 63 31
Fax: +49 (0)40 - 39 10 63 55

www.eisberg-seminare.de



Grundlagen effektiver Kommunikation

Klarer und erfolgreicher kommunizieren. Kommunikationstraining bei Eisberg.

Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an alle, die ihr Kommunikationsverhalten im beruflichen und privaten Alltag reflektieren und optimieren sowie ihre Wahrnehmung und analytischen Fähigkeiten im Bereich Kommunikation schärfen möchten.

Praxisnutzen

Immer dann, wenn sich Menschen begegnen, findet Kommunikation statt. Ob im beruflichen oder privaten Kontext, sie erscheint uns meist so selbstverständlich, dass wir nur selten darüber nachdenken, was genau bei der Kommunikation zwischen Menschen passiert. Kommunikationsfähigkeit stellt den Hauptbestandteil sogenannter „sozialer Kompetenz“ dar, die im beruflichen Alltag immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Dieses Seminar widmet sich folgenden Fragen: Was genau macht eine gelungene Kommunikation aus? Und vor allem: Wie können wir sie erreichen?

Ziel des Trainings ist es, Sie in die Lage zu versetzen, durch eigene Klarheit stimmiger und erfolgreicher zu kommunizieren. Erfolgreiche Kommunikation führt zu geklärten und tragfähigen menschlichen Beziehungen und ermöglicht einen ehrlichen, authentischen und offenen Austausch, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Vor allem in der Arbeitswelt bildet klare Kommunikation die Grundlage für die Verbindung von Professionalität und Menschlichkeit.

Jeder von uns kennt auch die „Tücken“ zwischenmenschlicher Kommunikation: Missverständnisse. Sie stellen einen natürlichen Bestandteil der Kommunikation dar, da es sich bei Kommunikation immer um eine komplexe Wechselwirkung zwischen „Sender“ und „Empfänger“ handelt. In diesem Seminar lernen Sie zum einen, die Wahrscheinlichkeit für derartige Missverständnisse zu verringern, und zum anderen, sie in einem solchen Fall schnell zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

„Kommunikation ist nicht die Lösung aller Probleme, aber ohne klare Kommunikation gibt es keine klaren Lösungen.“ (Karl Benien, „Schwierige Gespräche führen“, 2007)

Kerninhalte

Vier Seiten einer Nachricht: Kommunikation findet immer auf unterschiedlichen Ebenen statt, sowohl explizit als auch oft versteckt und implizit. Lernen Sie, diese Ebenen voneinander zu trennen und bewusster mit Ihnen umzugehen.

Zwischenmenschliche Kommunikation ist ein *komplexes Wechselspiel zwischen „Sender“ und „Empfänger“*: Nicht nur der Sender sendet auf unterschiedlichen Ebenen, auch der Empfänger empfängt auf unterschiedlichen Ebenen – im Idealfall auf den gleichen! Sie lernen eine Vielzahl an Möglichkeiten zu „senden“ und zu „empfangen“ und werden dadurch in ihrer Kommunikation flexibler und selbstverantwortlicher.

Die unterschiedliche Wirkung von *„Ich-Botschaften“ und „Du-Botschaften“* – lernen Sie, diese zu unterscheiden und gezielt einzusetzen

Mit Hilfe des *Modells des „Zwischenmenschlichen Teufelskreises“* lernen Sie einen neuen Blickwinkel auf die Interaktion zwischen zwei Parteien kennen. Dieser ermöglicht ihnen, bei konflikthafter Konstellation nicht auf die Suche nach dem „Schuldigen“ zu gehen, sondern sich die Beziehungsdynamik vor Augen zu führen, in der immer beide Parteien ihren Teil zur Situation beitragen.

Zuhören ist Grundvoraussetzung für gegenseitiges Verstehen, gegenseitiges Verstehen ist wiederum Grundvoraussetzung für erfolgreiche Kommunikation. Lernen Sie mit Hilfe des *Aktiven Zuhörens* Ihren Gesprächspartner besser zu verstehen.

Dem anderen Rückmeldung geben: *Feedback* ist ein wertvolles Mittel der Beziehungsgestaltung. Damit Ihr Gegenüber Ihr Feedback gut annehmen und für sich nutzen kann, ist es ratsam, bestimmte Regeln zu befolgen, so z.B. das Trennen zwischen eigener Wahrnehmung und eigener Bewertung.

Metakommunikation: Lernen Sie, über Kommunikation zu kommunizieren. Mit Hilfe von Metakommunikation können Sie in der alltäglichen Kommunikation für Selbstklärung und Beziehungsklärung sorgen und so einen reibungslosen Kontakt bzw. eine reibungslose Zusammenarbeit gewährleisten.

Die Trainerin



Christine Hirsch

Jahrgang 1977, Diplom Psychologin, Studium der Psychologie an der Universität Hamburg mit dem Schwerpunkt Beratung und Training/Kommunikationspsychologie (Prof. Dr. Schulz von Thun). Ausbildung zur Konfliktmoderatorin (Universität Hamburg, Prof. Dr. Redlich). Ausbildung zur Gruppenleiterin für kommunikationspsychologische Standardinterventionen (Prof. Dr. Schulz von Thun). NLP-Master-Ausbildung (DVNLP).

Seit 2003 selbstständige Trainerin mit den Schwerpunkten: Kommunikation, Gesprächsführung, Konfliktmanagement und Teamentwicklung. Seit 2007 Dozententätigkeit an der Universität Hamburg.

Bisherige Auftraggeber u. a.:

Vattenfall Europe Hamburg AG, Daimler Chrysler AG, PwC – Deutsche Revisions AG, Siemens AG, Dumrath & Fassnacht KG, DELO Industrial Adhesives Shanghai, TLG IMMOBILIEN GmbH, HASPA Hamburger Sparkasse, Nintendo of Europe GmbH.

Die Termine und die Kosten

Eisberg-Seminare veranstaltet *Grundlagen effektiver Kommunikation* als offenes Seminar, zu dem sich maximal 8 einzelne Teilnehmer anmelden können.

Der Teilnehmerpreis für das offene Seminar beinhaltet

- die Teilnahme an *Grundlagen effektiver Kommunikation*
- die Bereitstellung der Seminarunterlagen und des Seminarprotokolls
- die Tagungspauschale für Seminarräume und Technik
- Verpflegung an den zwei Seminartagen

Preis je Teilnehmer: Euro 980,- zzgl. MwSt.

Offenes Seminar: Dauer 2 Tage, jeweils von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr.

Die Termine in **Hamburg**

2009: 28. + 29. September, 02. + 03. November.

2010: 09. + 10. März, 23. + 24. September, 30. November + 01. Dezember.

Seminare in **Berlin**

2009: 05. + 06. November.

2010: 06. + 07. Mai, 21. + 22. Oktober.

Falls Sie Interesse an der Teilnahme an einem geschlossenen Seminar für ein Team oder eine Abteilung Ihres Unternehmens haben: Eisberg-Seminare bietet *Grundlagen effektiver Kommunikation* auch als geschlossene Veranstaltung an.

Teilnahmebedingungen

Die 150%-Best-Value-Garantie

Sollten Sie in der ersten Kaffeepause eines Seminars sich entscheiden das Seminar vorzeitig zu verlassen, weil z.B. die Inhalte und/oder der Trainer Sie nicht überzeugt hat oder Sie einfach nicht zufrieden waren, erhalten Sie die komplette Seminargebühr zuzüglich Ihrer Reisekosten zurückerstattet - und dies auch ohne Angabe von Gründen.

Die Höhe der Fahrtkosten sind für die Anreise mit der Deutschen Bundesbahn, 2-Klasse-Ticket, und mit dem eigenem PKW bis zu einer Entfernung von 200km zum Seminarort abgedeckt. Größere Entfernungen sind nur nach vorheriger schriftlicher Bestätigung möglich.

Stornierung der Anmeldung

Stornierungen sind nur schriftlich möglich und können gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von Euro 25,- bei Einzelteilnehmern (offene Veranstaltung) bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorgenommen werden.

Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt, 30 Tage bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sind 80% der Teilnahmegebühren zu entrichten, Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers. Bei Stornierungen 7 Tage und weniger vor Veranstaltungsbeginn sind 100% der Teilnahmegebühren zu entrichten, Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers.

Bei Stornierungen von Seiten des Veranstalters aus Gründen, die Eisberg-Seminare zu vertreten hat, werden bereits entrichtete Teilnahmegebühren in vollem Umfang zurückerstattet. Weitere Ansprüche an Eisberg-Seminare bestehen nicht.

Ablauf des Seminars / Trainings

Eisberg-Seminare behält sich vor, die Inhalte und den Aufbau des Seminars – unter Wahrung des angegebenen Gesamtcharakters der Veranstaltung – frei zu gestalten. Eisberg-Seminare ist berechtigt bei Ausfall eines Trainers einen Ersatztrainer zu stellen.

EISBERG-SEMINARE

Im Borselhof
Borselstrasse 18
22765 Hamburg

Schneller gehts
per Fax (040) 39 10 63 55

Anmeldung für ein offenes Training / Seminar

Titel des Seminars / Trainings

Datum

Teilnehmerpreis

(zzgl. MwSt.)

Teilnehmer / in

Firma

Vorname, Name

Straße, Nr.

Postleitzahl, Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Rechnungsstellung

Die Rechnung geht an die obige Adresse.

Bitte senden Sie die Rechnung an:

Vorname, Name

Firma

Straße, Nr.

Postleitzahl, Ort

Unterschrift

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Veranstaltung an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der beigefügten Teilnahmebedingungen von Eisberg-Seminare.

Unterschrift

Ort

Datum

