Verhalten wahrnehmen, Verhalten reflektieren

Kommunikationsstil und persönliches Verhalten im Stress

Jeder Mensch ist anders, hat unterschiedliche Motive, Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster, mit denen er sich identifiziert. Sich auf die Andersartigkeit anderer aktiv einzulassen, ist anspruchsvoll – besonders, wenn es heiß hergeht. Der eine wird aggressiv, der andere still, der Dritte erklärt einem die Welt und der Vierte haut einfach ab. Wer versteht, was ihn selbst treibt und was andere bewegt, kann frei werden: um sich so zu verhalten, wie er möchte, und nicht, wie er muss.

Gut kommunizieren heißt: das eigene Kommunikationsprofil kennen, Verhaltensmuster weiterentwickeln und andere Menschen urteilsfrei(er) wahrnehmen können. Vor allem, wenn sie anders sind als man selbst. Dabei unterstützt Sie dieses Seminar. Der Austausch mit anderen TeilnehmerInnen ergänzt Ihren Erkenntnis- und Lernprozess.

Seminarinhalte

- **Standortbestimmung:** Zugang zum inneren Erleben von Sternstunden und von schwierigen Situationen
- **Wahrnehmung:** wie Erleben und Handeln von inneren Bildern beeinflusst werden
- **Projektionen:** Quellen von Sympathie und Antipathie, Neid und Bewunderung, Konkurrenz und Kooperation verstehen
- **Kommunikationsprofil:** Selbstwert und Kommunikationsprofil, Sonnen- und Schattenseiten, Möglichkeiten und Grenzen
- **Stressmuster:** eigene Stressmuster erkennen, andere in ihren Mustern verstehen und lernen, diesen angemessen zu begegnen
- **Feedback:** Abgleich des Selbstbildes mit den gespiegelten Wahrnehmungen anderer
- **Handlungsoptionen:** Motive des eigenen Handelns erkennen und die Einsichten daraus nutzen, um mehr Handlungsfreiheit zu gewinnen

Lernziele

- Sie entwickeln ein tiefes Verständnis für eigene und fremde Gefühle, Reaktionen und Verhaltensweisen.
- Sie lernen, auch mit für Sie schwierigen Zeitgenossen adäquat umzugehen.
- Sie trainieren, Wahrnehmungen von Vermutungen und Urteilen sicher zu unterscheiden.
- Sie können klar und respektvoll Feedback geben.
- Durch offene Rückmeldung über Ihre Wirkung auf andere erhalten Sie die Gelegenheit, diese zu reflektieren – zusätzlich geben wir Ihnen Hinweise zur Erweiterung Ihrer Verhaltensmöglichkeiten an die Hand.

Zielgruppe
MitarbeiterInnen, Projektverantwortliche, Führungskräfte in erster Führungserfahrung, Personal- und OrganisationsentwicklerInnen, Coaches und BeraterInnen

Preis
€ 2.800,–
(plus MwSt., plus Hotel)

Dauer
4 Tage

TERMINE
finden Sie auf unserer Website unter Academy > Seminare

Dieses Seminar ist Teil unseres Programms **„Business-Coaching-Ausbildung“**

MEHR ERFAHREN