

U0503600 Effektive Kommunikation im Beruf

Beginn Montag, 08.07.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr 290,00 €

Dauer 5-mal

Kursleitung Peter Horst Schmitt

Kursort 101, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Die zunehmende Digitalisierung ermöglicht ein Verschlinken der Abläufe nicht nur innerhalb einer Organisation, sondern auch zwischen Unternehmen. Der Informationsfluss und somit die Zahl der zu verarbeitenden Informationen steigt und kann zu Überforderung führen. Hinzu kommen Besprechungen oder Gespräche im Büro, die anders verliefen, als Sie es sich vorstellen, oder zusätzliche familiäre Belastungen. Eine empathische Gesprächsführung und Kenntnis über die eigenen Bedürfnisse führen zu mehr Klarheit und Effektivität im Berufsleben. Dieses Training basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg.

Folgende Themen werden bearbeitet:

Bedeutung von Kommunikation in der modernen Arbeitswelt,

Digitalisierte Kommunikation in der modernen Arbeitswelt,

Wandel der Kommunikation

Nachhaltige Entscheidungen treffen.

Burn-Out Prävention durch Abgrenzung und Nein sagen,

Ausgeglichene Work-Live-Balance erzielen,

Wertschätzendes Feedback geben und nehmen,

Konflikte am Arbeitsplatz konstruktiv klären (Grundlagen der Konfliktklärung)

Transfer in den Berufsalltag

Mit vier simplen Schritten erlernen Sie anhand Ihrer eigenen Praxisbeispiele, wie Sie

- klare Gesprächsgrundlagen schaffen,
- heikle Themen souverän ansprechen,
- die Motive der Gesprächspartner*innen durchschauen,
- Blockaden auf dem Weg zu mehr Kooperation erkennen,
- professionell mit starken Gefühlen umgehen,
- nachhaltige Entscheidungen treffen,
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- die Kunst des Hinhörens erlernen
- Feedback geben und nehmen
- Konflikte konstruktiv klären
- wertschätzend um das zu bitten, was Sie wirklich brauchen.

Bei diesem Training werden ausreichende Bewegungseinheiten integriert und je nach Wetterlage wird ein Teil des Trainings im Freien stattfinden.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber auch als Wochenseminar gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Beruf (Saskia Führer, fuehrer@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-31).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.07.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
09.07.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
10.07.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
11.07.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
12.07.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101