

Achtsame Kommunikation

die Praxis des gelingenden Miteinanders

MK315

Trainieren Sie die Fähigkeit, ruhig und zentriert zu bleiben – gerade auch dann, wenn starke Emotionen ins Spiel kommen. Erkennen Sie, was die grundlegenden Ursachen für Kommunikationsstörungen sind. Dazu werden die wichtigsten und hilfreichsten Prinzipien achtsamer Kommunikation veranschaulicht und erfahrbar gemacht. Sie erproben, wie sich hinderliche Ausdrucks- oder Verhaltensweisen achtsam unterbrechen lassen und wie auch bei Anspannung ein konstruktiver Kontakt aufgebaut werden kann. Dabei lernen die Teilnehmenden die Bestandteile klarer Botschaften kennen und trainieren eine Ausdrucksweise, die in jeder Situationen befähigt, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu kommunizieren. Dadurch kann Missverständnissen und Spannungen vorgebeugt werden bzw. Konflikten lassen sich einfühlend lösen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Themen und Fragestellungen einzubringen. Die unmittelbare Umsetzung des erarbeiteten Wissens wird geübt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Konstruktiver Umgang mit starken Emotionen
- Innere Haltung: in Kontakt bleiben und sich zugleich gut abgrenzen können
- Selbstklärung und Selbstempathie
- Die Bestandteile klarer Botschaften
- Störungen und Hindernisse verstehen und einbeziehen
- Prinzipien der achtsamen Kommunikation
- Arbeit an persönlichen Fallbeispielen aus dem Arbeitskontext

Dauer: 2 Tage

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

14.10.–15.10.2024

Kurspreis⁽¹⁾: 895 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

INFORMATIONEN

[↗ soft-skills@ftu.kit.edu](mailto:soft-skills@ftu.kit.edu)

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20006876] 27.11.2023