

DU hast
gesagt!*



NEIN,
Du hast
gesagt!*



Gelingende Kommunikation = Gelingendes Miteinander!



Worum geht es?

Grundlage für gelingendes Miteinander von Menschen ist nicht zwingend Übereinstimmung in allen denkbaren Themen & Meinungen, sondern **gegenseitiges Verstehen**. Dieses wiederum setzt **gelingende Kommunikation** voraus.

Was ist aber gelingende Kommunikation? Und - wichtiger noch: Wie kann sie wirkungsvoll und verlässlich im privaten und beruflichen Umfeld gelebt werden, gerade in kritischen Situationen? Dies ist Leitfrage und gleichzeitig Kernanliegen dieser Workshopreihe.

An wen richten sich die Workshops?

Gelingende Kommunikation = Gelingendes Miteinander richtet sich an alle Menschen, denen gelingende Kommunikation persönlich wichtig ist. Das gilt für Partnerschaft, Familie oder Freundeskreis ebenso wie für das Berufsleben, z. B. in Verwaltung, Bildung oder im Sozialwesen. Vorerfahrungen und Hintergrundwissen zum Thema „Kommunikation“ sind dabei hilfreich, aber keinesfalls Voraussetzung.

Alle Workshops sind **interaktiv** und **praxisbezogen** angelegt. Prägnant aufbereitete Fachinformation wird jeweils verknüpft mit Fragen und Beispielen der Teilnehmenden sowie ggf. durch Praxisübungen ergänzt. Zur **Festigung und Vertiefung** der Workshopinhalte gibt es außerdem zu jedem Treffen schriftliches Material sowie Vorschläge zur praktischen Umsetzung zwischen den Treffen.

Themen & Termine

Die Workshopreihe besteht aus sechs Einzelveranstaltungen, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Der einführende Grundlagenworkshop rund um das Thema „Stress und Kommunikation“ kann auch einzeln gebucht werden (s. u.).

6. Mai 2023 (Samstag), 10:00 - 15:00 Uhr

Grundlagenworkshop „Stressresistenz, Selbstsicherheit & Wertschätzung – Bausteine gelingender Kommunikation“

Inhalte u. a.: Stress verstehen und wirksam vermeiden | Stressabbau und -resistenz | Kommunikation und Stress | Selbstwert entwickeln & wirksam die eigene Meinung vertreten | Wertschätzende Kommunikation, auch in angespannten Gesprächssituationen

9. Mai | 16. Mai | 23. Mai | 30. Mai, jeweils Dienstagabend, 19:00 - 22:00 Uhr (Thema von 19:30 - ca. 21:30 Uhr)

Vertiefende Abendworkshops zu speziellen Aspekten gelingender Kommunikation

- **Kämpfen, Kuschen oder Kooperieren? Konstruktiver Umgang mit Konflikten**
Inhalte u. a.: Streitursachen und -muster | Persönlichkeitstypen und Konfliktverhalten | Wirksame Deeskalation | Umgang mit Killerphrasen & Totschlagargumenten
- **Gelingende Kommunikation in der Familie & zwischen den Generationen**
Inhalte u. a.: Haltung bestimmt Verhalten: Welche Sicht habe ich von den anderen Generationen? | Mit Kindern reden, wenn es stressig wird | Fair streiten in der Familie

- **Interkulturelle Kommunikation**

Inhalte u. a.: Einander verstehen: Die Rolle von Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit und räumlicher Distanz | Vorsicht Falle: Körpersprache im interkulturellen Kontext | Werte & Kommunikation

- **Schlagt Euch doch nicht gleich die Köpfe ein! Impulse zum Thema „Mediation“**

Inhalte u. a.: Wie können wir anderen bei (heftigem) Streit helfen, ohne uns selbst in Gefahr zu bringen? | Chancen und Grenzen der Mediation | Allparteilichkeit verstehen und leben | Kommunikatives Handwerkszeug für Mediation

Freitag, 2. Juni 2023, 19:00 Uhr (open end)

Abschlussworkshop

Inhalte u. a.: Fachlicher Rückblick und gezielte Vertiefung einzelner Kernthemen | „Was hat es mir gebracht – was will ich unbedingt umsetzen?“ Erfahrungsaustausch & Praxistransfer der Teilnehmenden | Kulturelles Rahmenprogramm

Referent

Verantwortlicher Referent und Ansprechpartner für fachliche Fragen zu *Gelingende Kommunikation = Gelingendes Miteinander* ist **Dr. Michael van Mark** (m.v.mark@k4-kk.de). Der zertifizierte Kommunikationstrainer & Mediator arbeitet seit 2016 bei der **K&K Bildungsmanufaktur** in Hainichen. Er ist Co-Autor des **K⁴-Kommunikationskonzeptes**, das die fachliche Grundlage der Workshopreihe bildet (nähere Informationen hierzu unter www.k4-kk.de).

Anmeldung & Auskünfte

Der **Kostenbeitrag** für die gesamte Workshopreihe beträgt 250 Euro. Im Preis enthalten ist das Seminarmaterial. Für Tagungsgetränke & Pausensnacks bei allen sechs Workshops ist gesorgt. Für das Mittagessen am 6. Mai bitten wir um Anmeldung. Das Grundlagenseminar kann gegen eine Gebühr von 70 Euro auch einzeln gebucht werden; bei Interesse danach dann auch noch die restlichen Workshops (Kostenbeitrag: 200 Euro).

Die Teilnahme am Grundlagenseminar bzw. an der gesamten Workshopreihe wird durch eine **Teilnahmebestätigung** dokumentiert.

Organisatorische Fragen und Anmeldungen bitte an stift.joho@gmail.com oder 0174 8922966. Dabei bitte beachten: Anmeldeschluss ist der 31.3.2023

