



Wie sag ich das bloss?

Die richtigen Worte finden und schwierige Themen ansprechen

Wie kann ich etwas ansprechen, das mich stört oder ärgert? Nicht selten bleiben wir bei dieser Frage stecken und lassen es gleich sein. Durchs Schweigen verschwindet das Störende jedoch nicht. Es bleibt bestehen, steigert das eigene Unwohlsein und kann Beziehungen belasten! Die Angst vor den negativen Konsequenzen dominiert. Es fehlt das Vertrauen in die eigene Kommunikationsfähigkeit.

Im Seminar lernen wir verschiedene Möglichkeiten kennen, wie wir achtsam und wohlwollend unangenehme Dinge kommunizieren können.

Wir erfahren Bedeutsames für eine respektvolle, offene und konstruktive Kommunikation mit unseren Mitmenschen.

Wir lernen nicht nur Unangenehmes zu kommunizieren, sondern auch, wie wir auf negative Kritik konstruktiv reagieren können.

Ziele:

- Sie sind fähig, Störendes bzw. Unangenehmes konstruktiv zu kommunizieren.
- Sie kennen verschiedene hilfreiche Strategien für herausfordernde Gespräche.
- Sie berücksichtigen in schwierigen Gesprächssituationen ihre Bedürfnisse und die Bedürfnisse Ihres Gegenübers.
- Sie lernen sich klar, empathisch und zielorientiert zu verständigen.
- Sie sind fähig, Störfaktoren der Kommunikation zu erkennen und sie anzugehen.
- Sie lernen durch eine wohlwollende, konstruktive und zielführende Kommunikation, das Vertrauen in Beziehungen zu stärken.

Inhalte:

- Kommunikation als verbindendes Element
- Hilfreiche Strategien, um Unangenehmes und Störendes zu kommunizieren
- Konsequenzen einer nicht gelungenen und einer gelungenen Kommunikation
- Bedeutende Aspekte in einem schwierigen Gespräch und wie wir sie konstruktiv nutzen können
- Verschiedene anwendbare Modelle zur Orientierung für eine erfolgreiche Kommunikation
- Regeln für ein gutes Gespräch

Methoden:

- Inputs, Austausch in der Kleingruppe, Einzel- und Paarübungen, Reflexion

Zielgruppe:

Menschen, die bereit sind, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich in die Kleingruppe einzugeben. **Teilnehmer*innenzahl:** 4 - 6 Personen

Datum und Zeit:

Freitag, 9. Mai 2025, 09.00 – 16.30 Uhr

Kosten:

Fr. 240.-- inkl. Seminarunterlagen, Mittags- und Pausenverpflegung

Ort:

Uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun (Bushaltestelle 3 Minuten), Parkplätze vorhanden

Leitung:

Erika Schärer-Santschi, www.schaerer-santschi.ch

Anmeldung bis spätestens 3. Mai 2025:

Per E-Mail mit Namen, Vornamen, Postadresse, E-Mailadresse und Handynummer an e.schaerersantschi@bluewin.ch