

Schwerpunkte

- » Kommunikative Grundlagen
- » Einfluss der eigenen Biografie auf die Kommunikation
- » Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- » Empathie als Schlüsselfaktor
- » Paraphrasieren & aktives Zuhören
- » Beobachten vs. Bewerten
- » Emotionen & Bedürfnisse in der Kommunikation
- » Emotionsregulation zur Deeskalation
- » Gezieltes Formulieren von Bitten
- » 3-W-Methode
- » Die Rolle der Selbstfürsorge in der Kommunikation
- » Erkennen von Persönlichkeitsmustern des Gegenübers

„Von allen Lebenskompetenzen, die uns zur Verfügung stehen, ist Kommunikation wohl die mächtigste.“

Bret Morrison



Zielsetzung

Das Ziel des dreitägigen emotionsfokussierten Kommunikationsseminars besteht darin, die Teilnehmer tief in die Materie der Kommunikation einzuführen und ihnen nachhaltig verständlich zu machen, dass zielführende Kommunikation viel früher beginnt als mit dem ersten gesprochenen Wort. Haben wir z.B. Gefühle von Wut sowie verurteilende Gedanken nicht im Griff, ist die Kommunikation von vornherein zum Scheitern verurteilt. Gelungene und deeskalierende Kommunikation beinhaltet neben einer Auswahl zielführender Wörter (Kommunikationstechnik) also vor allem Selbstkontrolltechniken sowie eine Kommunikationshaltung, welche sich dadurch auszeichnet, die Sichtweise des Gegenübers wirklich kennenlernen zu wollen.

Die Seminartage finden im **Schultheißensaal des Gemeindezentrums „Frankfurter Hof“ in der Cretzschmarstraße 6 in 65843 Sulzbach** statt.

Daten sowie Uhrzeiten können Sie gerne jederzeit bei mir erfragen. Für abwechslungsreiche Verpflegung ist während des gesamten Seminars gesorgt.

Sie interessieren sich für ein emotionsfokussiertes Kommunikationsseminar? Dann kontaktieren Sie mich einfach unverbindlich.

Emotionsfokussiertes Coaching
Dipl.-Psych. Felix Zegelman
Hauptstraße 25a | 65843 Sulzbach (Taunus)

☎ 06196 - 801 78 39

📄 06196 - 801 78 35

✉ info@changing-emotions.de

🌐 www.changing-emotions.de

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen stets die männliche Form gewählt, jedoch ist immer auch die weibliche Form gemeint.



CHANGING EMOTIONS®
Emotionsfokussiertes
Coaching

Kommunikation – Der Weg zu wirklichem Kontakt mit sich und mit anderen

Durch das emotionsfokussierte Kommunikationsseminar zu einer nachhaltigen Verbesserung Ihrer kommunikativen Fertigkeiten gelangen, beruflich und privat



Aufbau des Seminars

Das dreitägige emotionsfokussierte Kommunikationsseminar besteht aus einem zweitägigen Basisseminar, welches Schritt für Schritt in Theorie und Praxis gelingender Kommunikation einführt, sowie aus einem zeitlich versetzten Refresher-Tag, der den Teilnehmern die Möglichkeit bietet, das Erlernte in der Praxis zu testen und gesammelte Erfahrungen zu besprechen.

Kennenlernphase:

In dieser Phase des Basisseminars erfolgt ein gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmer, ein Austausch über die bisherigen Erfahrungen mit der Materie der Kommunikation sowie eine Betrachtung der Erwartungshaltungen.

Phase der Vermittlung kommunikativer Grundlagen:

Das Verständnis spielt bei der nachhaltigen Veränderung der kommunikativen Fertigkeiten meiner Seminarteilnehmer eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund wird strukturiert die Theorie gelingender Kommunikation erläutert, was u.a. das Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun sowie die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg umfasst.

Praktische Übungsphase:

Die praktische Übungsphase steht im Fokus des emotionsfokussierten Basisseminars. Scheitern doch die meisten Menschen bei der Anwendung zielführender Kommunikation nicht an der Theorie, sondern an der Praxis. So passiert es leicht, dass trotz allem theoretischen Wissen in der Realität allzu schnell die Gefühle die Kontrolle übernehmen. Es entsteht z.B. Wut, weil verurteilende Gedanken einen glauben lassen, im Recht zu sein und sich gegen die Ungerechtigkeit des Gegenübers zur Wehr setzen zu müssen.

Damit dies den Seminarteilnehmern in Zukunft seltener passiert, werden schwierige Kommunikationssituationen in Form von Rollenspielen aufgegriffen und der Umgang mit den emotionalen Stolperfallen trainiert.



Abschlussphase:

In der Abschlussphase soll es darum gehen, das Erlernte zu festigen. Hierbei steht die Erarbeitung von kommunikativen Notfallplänen im Fokus, auf welche im Falle von eskalierenden Gesprächen schnell zurückgegriffen werden kann. Diese Notfallpläne ermöglichen es den Teilnehmern, in kommenden schwierigen Gesprächssituationen den roten Faden zielführender Kommunikation nicht aus den Augen zu verlieren.

Refresher-Tag:

Der Refresher-Tag ermöglicht es den Teilnehmern, das im Rahmen des zweitägigen emotionsfokussierten Basisseminars erlernte Wissen über mehr als ein Jahr praktisch im Alltag zu erproben und die Erfahrungen dann, geleitet in der Ursprungsgruppe, erneut zu besprechen, um noch einmal neue Veränderungsimpulse zu erhalten.

Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie zu sehen.

Marshall B. Rosenberg

Über mich

Mein Name ist Felix Zegelman, ich bin Diplom-Psychologe, Psychotherapeut (Fachrichtung Verhaltenstherapie) und emotionsfokussierter Coach.

Seit dem Jahr 2014 beschäftige ich mich intensiv mit der Materie der Kommunikation und habe in diesem Kontext viele unterschiedliche Ansätze kennengelernt. Durch die tägliche Arbeit mit meinen Klienten und die vielen zwischenmenschlichen Konflikte, in welchen ich diese begleiten durfte, konnte ich Jahr für Jahr beobachten, welche Kommunikationsprinzipien und Deeskalationsansätze sich bewähren und wo Schwachstellen liegen.

Aus diesem Wissen entstand der von mir verfasste Kommunikationsleitfaden, welcher alles Wissenswerte zum Thema zielführende Kommunikation vermittelt. Schritt für Schritt wird der Leser durch diesen in die Grundlagen der Kommunikation eingeführt und auf Stolperfallen aufmerksam gemacht, die es zu umgehen gilt.

Der Leitfaden ist fester Bestandteil meines emotionsfokussierten Coachings und versorgt meine Klienten mit den theoretischen Kommunikationsgrundlagen, welche dann im Rahmen des Seminars praktisch ergänzt werden sollen. Die beste Theorie hilft im Bereich deeskalierender Kommunikation nämlich nichts, schafft es eine Person nicht, diese im Rahmen eines sich anbahnenden Konflikts auch in die Anwendung zu bringen.

Sollten Sie das Seminar ohne die gleichzeitige Durchführung eines emotionsfokussierten Coachings gebucht haben, erhalten Sie im Rahmen des Seminars ebenfalls ein Exemplar meines Kommunikationsleitfadens. Dieser kann dann zur Nachbereitung und Vertiefung der Seminarinhalte genutzt werden.

