

Kommunikationstraining

Konstruktive Kommunikation und Metakommunikation

„Wir können nicht nicht kommunizieren.“ (P. Watzlawick)

Kommunikation ist in unserem Leben nahezu allgegenwärtig. Kommunikation, insbesondere die sprachliche, ist eine der wesentlichen Eigenschaften des Menschseins und menschlicher Beziehungen. Deshalb prägte der Psychologe und Philosoph Paul Watzlawick (1921 – 2007) den Satz, dass wir nicht nicht kommunizieren können.

Obwohl wir alle mindestens eine Sprache fließend sprechen und tagtäglich privat, beruflich oder öffentlich kommunizieren, gelingt unsere Kommunikation in vielen Situationen nicht. Wir wählen nicht die richtigen Worte, missverstehen einander oder finden sogar überhaupt keinen verständnisvollen Zugang zu unserem Gegenüber. Allerdings haben auch nur die wenigsten bewusst und explizit gelernt, wie Kommunikation funktioniert und besser gelingen kann, bspw. wie mit Missverständnissen konstruktiv umgegangen werden könnte oder wie ein hilfreiches Feedback zu geben wäre.

Was ist der besondere Ansatz von Cognitive Coaching & Consulting? Wie bei allen von uns angebotenen Themen gehen wir von einem humanistischen und aufklärerischen Menschenbild aus, verbinden Theorie mit Praxis und entwickeln ein ganzheitliches Verständnis bewusster Kommunikation. Wir führen Sie zunächst in die vielfältigen Möglichkeiten konstruktiven Kommunizierens ein und geben Ihnen einen Überblick über die Ideengeschichte verschiedener Kommunikationstheorien. Auf dieser Grundlage vertiefen wir sodann zwei Praxiskonzepte: das von F. Schulz von Thun und von M. B. Rosenberg. Über diese Ansätze hinausgehend entwickeln wir einen reflexiven Zugang zur Rolle der Metakommunikation und dem Phänomen zwischenmenschlicher Missverständnisse. Abschließend runden wir den Kurs mit einem systemischen Blick auf das Thema des konstruktiven Feedbacks ab.

In verschiedenen Einzel- und Gruppenübungen werden die vermittelten Konzepte vertieft und eingeübt. Begleitend zum Kurs führen die Teilnehmenden eine Präsentationsaufgabe aus, die zum Abschluss mit allen geteilt und diskutiert wird.

Programm

1. Einführung in den Kurs (0,5 Zeitstunden)
2. Was ist konstruktive Kommunikation? (1 Zeitstunde)
3. Theorien der Kommunikation (1,5 Zeitstunden)
4. Praxis der Kommunikation: F. Schulz von Thun (1,5 Zeitstunden)
5. Praxis der Kommunikation: M. B. Rosenberg (1,5 Zeitstunden)
6. Missverständnisse missverstehen und verstehen (1,5 Zeitstunden)
7. Die Kommunikation der Kommunikation: Was ist Metakommunikation? (1,5 Zeitstunden)
8. Was ist konstruktives Feedback? (1,5 Zeitstunden)
9. Präsentationen (20 Minuten je Teilnehmer*in)

Zielgruppe

Unser Kursangebot richtet sich an alle Personen, die Ihrer eigene Kommunikationspraxis bewusster reflektieren wollen und die Weiterentwicklung ihrer metakognitiven Kommunikationskompetenz anstreben.

Teilnehmende

Max. 14 Personen

Preis

auf Anfrage

Dauer

Mehrtätiger Online- oder Präsenz-Workshop

10,5 Zeitstunden Trainerinput und Übungen + Pausen + Zeit zur Eigenarbeit + Präsentation und Diskussion

Bspw. Online-Kurs mit 10 Terminen à 1,5 bis 2 Zeitstunden

Termine

Bitte schreiben Sie uns Ihre Anfrage über unser [Kontaktformular](#) oder an post[at]cognitive-coaching-and-consulting.de.

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

Ort

auf Anfrage

Dozenten

Dr. Ben Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting
Michael Hebenstreit, Cognitive Coaching & Consulting