

Überzeugende Kommunikation und Stressmanagement

Dieses Training richtet sich an Teilnehmer, die mit vielen Schnittstellen interagieren, ohne eine disziplinarische Führungsrolle zu haben. Diese lernen im Workshop durch eine überzeugende Gesprächsführung, mit wesentlich weniger Widerständen und Einwänden, die eigenen Verantwortungen erfolgreich zu vertreten. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf dem flexiblen Umgang mit den unterschiedlichen internen und externen Gesprächspartnern. Die Teilnehmer lernen anhand praktischer Übungen, die vorgestellten Techniken zu erproben und anzuwenden. Durch diese Vertiefung erhalten sie die Gelegenheit die Inhalte vor Ort zu vertiefen und werden sich dabei ihrer momentanen Kommunikationsmuster bewusst. Außerdem lernen die Teilnehmer den gekonnten Umgang mit Stress in ihrem komplexen Arbeitsalltag und Techniken, die ihnen helfen, ihren Aufgaben gelassen nachzugehen. Dabei werden die Inhalte zum Thema Stressbewältigung mit den notwendigen Techniken des Selbstmanagements abgeglichen. Sie lernen so noch erfolgreicher zu kommunizieren und motiviert ihren Alltag zu meistern.

Inhalte:

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Das Inselmodell – Überzeugungsprozesse
- Fragetechnik
- Metafragetechnik
- Aktives Zuhören
- Partnerorientierte Argumentation
- Stressmanagement
- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Physiologische Ursachen von Stress
- Stresssymptome erkennen
- Stress aktiv nutzen
- Körperliche Stressbewältigung
- Mentale Stressbewältigung
- Superkompensationsprinzip

Zielgruppe:	Führungskräfte & Mitarbeiter
Methoden:	Reflexion, Diskussion, Zielanalyse, Trainerinput, Gruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Moderation, Feedback
Dauer/Zeiten:	2,0 Tage In Absprache mit den Teilnehmern können Businesspausen eingeplant werden, um operativen Aufgaben nachzugehen.
Referent::	Boris Kimes M.A., Kimes Communication & Health