

Gesund miteinander reden und (zusammen) arbeiten

Die soziale Kompetenz eines Unternehmens wird durch die soziale Intelligenz jedes einzelnen Mitarbeiters bestimmt und entscheidet maßgeblich über den unternehmerischen Erfolg, aber insbesondere auch die Gesundheit des Einzelnen und der Gruppe. Sozial intelligente Menschen besitzen die Fähigkeit „zwischen den Zeilen zu lesen“. Sie verstehen die Absichten, Motive und Ziele der Anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Kunden) und können ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Erwartungen ausdrücken. Das meint zum einen körpersprachliche Fertigkeiten, wie den angemessenen Einsatz von Blickkontakt, Mimik und Gestik und zum anderen die erfolgreiche Gesprächsführung. Die Teilnehmer dieses Trainings erleben durch praxisnahe Übungen die Auswirkung verschiedener Kommunikationsstile und erfahren, wie und warum sich die Kommunikation auch auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt. Sie bekommen konkrete Werkzeuge an die Hand, die ihnen sowohl auf der Arbeit als auch im Privatleben helfen, ihre persönliche Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

Inhalte

- die Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation kennen
- Feedback zu geben und zu nehmen
- Problematisches zeitnah anzusprechen und aufzulösen
- das Aktive Zuhören
- überzeugend aufzutreten
- verbale Sprache und Körpersprache in Übereinstimmung einzusetzen
- teamorientiert zu kommunizieren
- die Zusammenhänge von Emotionen und Gesundheit kennen
- Erschöpfungssymptome (Burnoutsymptome) zu erkennen und sich und andere davor zu schützen
- negativen Stress zu reduzieren und ihre Energie zu steigern
- ihre Lebensqualität zu steigern
- im Einklang mit ihrer Umwelt zu sein

Methoden	Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Entspannungsübungen, sportliche Maßnahmen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeiter
Dauer	2,0 Tage In Absprache mit den Teilnehmern können Businesspausen eingeplant werden, um operativen Aufgaben nachzugehen.
Trainer	Boris Kimes M.A. Kimes Communication & Health