

Seminar (S4) «Emotionen lenken»

Emotionen lenken und mit Empathie und Abgrenzung zum Erfolg kommen.

Manchmal wird dein Gegenüber in einem Gespräch so richtig wütend oder beispielsweise sehr traurig. Häufig ist eine Fortsetzung des Gesprächs mit dem geplanten Inhalt nicht mehr möglich. Was kannst du tun, um zur Beruhigung und Deeskalation beizutragen? In diesem Seminar erfährst du, was bei Anderen passiert, wenn sie starke Emotionen erleben. Du lernst, wie du dazu beitragen kannst, dass jemand sich wieder beruhigt und du erfährst, wie du dich schützen und abgrenzen kannst.

Nach diesem Seminar:

- Kennst du verschiedene Arten von herausfordernden Verhaltensweisen in Gesprächen und welche Strategien am erfolgreichsten sind.
- Weisst du, wie du dein Gegenüber in Gesprächen beruhigen und damit deeskalierend wirken kannst.
- Kennst du Strategien, wie du dich in Gesprächen abgrenzen und schützen kannst.
- Hast du eine zu dir passende Sammlung von Aussagen und Strategien, die du in Gesprächen nutzen möchtest.

INHALTE SEMINAR

Herausfordernde Verhaltensweisen: Erkennen, Verstehen und Reaktionsmöglichkeiten.

Im ersten Teil des Seminars befassen wir uns mit verschiedenen Arten von herausforderndem Verhalten, auf die wir in Gesprächen stoßen können. Menschen können beispielsweise aggressiv und angriffslustig werden, sich durch Schweigen abschotten oder emotional reagieren. Du lernst, wie du auf diese unterschiedlichen Verhaltensweisen angemessen reagieren kannst. Zudem erläutern wir die Bedeutung von Konzepten wie Abgrenzung, Selbstschutz und Empathie in diesem Kontext.

Vorbereitung und Entscheidungsfindung: Proaktives Handeln in Gesprächen.

Im nächsten Abschnitt konzentrieren wir uns darauf, was du vor einem Gespräch tun kannst, um bestimmten Verhaltensweisen vorzubeugen. Zudem betrachten wir, wie du im Gespräch selbst entscheiden kannst, wie du auf bestimmte Verhaltensweisen reagierst.

Praktische Umsetzung: Üben und Automatisieren.

Im dritten Teil des Seminars hast du die Chance, das Gelernte in der Umsetzung zu sehen und selbst auszuprobieren. Hier üben wir gemeinsam die neuen Strategien und Techniken in verschiedenen Szenarien. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Fortschritt und das Entwickeln eines Gespürs für die neuen Verhaltensweisen. Durch das praktische Üben wirst du mehr Sicherheit gewinnen und beginnen, deine Reaktionen zu automatisieren. Mit jedem Schritt, den du machst, wirst du die positiven Veränderungen in deiner Kommunikation erleben.

Dieses Seminar ist das richtige für dich, wenn:

Du Fachperson bist und bereits die Seminare S1 und S2 «Einführung in die Gesprächsführung» oder ein anderes, zweitägiges Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation besucht hast. Ich empfehle dir, das Seminar 3 ebenfalls vorher zu besuchen.

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr und 13.15 – 16.45 Uhr

Teilnehmer:innen: Maximal 12

Kursort: Solothurn