

## 5) RESILIENTE KOMMUNIKATION

Ein 2-stündiges Online-Angebote aus der Themen Reihe „Kurzangebote Gesundheit“

Kommunikation ist mehr als reden. Kommunikation ist alles. Kommunikation bestimmt unser Leben. Wir kommunizieren den ganzen Tag. Manchmal führt sie zu Begeisterung, Freude und Genuss, manchmal versaut sie einem den ganzen Tag noch bevor man einem anderen Menschen begegnet ist.

Wer ist schuld? Natürlich mein Gegenüber – ist doch klar.

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (Paul Watzlawick)

Wenn wir also ständig kommunizieren (im Zweifel mit uns selbst), sollten wir uns unserer Haltung in diesem Prozess bewusst sein. Kommunikation bildet Beziehungen ab (überlegen Sie mal, was das für Ihre Selbstgespräche bedeutet). Kommunikation kann Stress erzeugen und mildern. Höchste Zeit also, Resilienz und Kommunikation zusammenzuführen.

In diesem Training erfahren Sie, was nötig und was möglich ist.

### **Was Sie inhaltlich erwartet:**

- Kurze Einführung in die Kommunikation
- Sprechpause oder Zuhören?
- Wann ist Kommunikation gelungen?
- Was sage ich? Was meine ich? Was hört der Andere?
- Das Selbstgespräch
- Kommunikation und Resilienz

### **Wie ist das Seminar methodisch gestaltet:**

Trainer-Input, Diskussion

### **Zielgruppe:**

Personaler, Coaches

### **Dozentin:**

Beatrix von Eycken

### **Termin:**

Siehe Webseite unter <https://www.akademie-cgf.de/gesundheit/kurzangebote-gesundheit/>

### **Preis:**

Pro Angebot zu je 2h: € 59,50/Person inkl. 19% MwSt.

Die verschiedenen Kurz-Angebote finden online via Zoom statt.

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten per Email zugeschickt.

### **Teilnehmeranzahl:**

Ab einem Anmeldestand von mindestens 4 Personen findet das Online-Seminar statt. Sollte das Seminar nicht wie geplant stattfinden können ist eine Umbuchung auf einen Folgetermin grundsätzlich möglich. Bereits gezahlte Beträge werden umgehend zurückerstattet.

## **Die ganze Themenreihe „Kurzangebote Gesundheit“**

- 1) Das betriebliche Gesundheitsmanagement "BGM" | 15. April 2021 | 14 - 16h
- 2) Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung | 22. April 2021 | 14 - 16h
- 3) Mitarbeitergespräch 4.0 | 29.04.2021 | 14 - 16h
- 4) Resiliente Menschen - resilientes Unternehmen | 06. Mai 2021 | 14 - 16h
- 5) Kommunikation und Resilienz | 13. Mai 2021 | 14 - 16h
- 6) Gesunde Führung I | 20. Mai 2021 | 14 - 16h
- 7) Gesunde Führung II | 27. Mai 2021 | 14 - 16h
- 8) Salutogenese - Pathogenese | 03. Juni 2021 | 14 - 16h

Sie wünschen ein individuelles Angebot für eine firmeninterne Maßnahme?

Kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung.

### **Kontakt und Anmeldung**

Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH

Mozartstraße 11

50674 Köln

0221 423 469 69

[info@akademie-cgf.de](mailto:info@akademie-cgf.de)

[www.akademie-cgf.de](http://www.akademie-cgf.de)