LIVE-WEBINAR: Achtsame Kommunikation - Wie Sie anspruchsvolle Gespräche gelassen meistern können

Produktnummer
2024-41157D

Termin
04. Dezember 2024
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
290,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

Mitarbeiter:innen sind zunehmend gefordert, offen, flexibel und gelassen schwierige Gespräche zu meistern. Achtsamkeit ist dabei eine wirkungs-volle Methode, das innere Gleichgewicht zu wahren. Sie eröffnet
Beschäftigten ein großes Potenzial, achtsam und gelassen Kommunikation zu gestalten.
In diesem Webinar werden Grundlagen der Achtsamkeit vorgestellt und durch zahlreiche Übungen Erfahrungen mit Achtsamkeit ermöglicht.
Kommunikationsstile werden durch die Grundhaltungen der Achtsamkeit erweitert, so dass Raum für achtsam gestaltete Kommunikation entstehen kann.
Durch kollegiale Beratung können eigene Handlungsalternativen entwickelt werden. Ein Fragebogen zur Selbstreflexion beleuchtet verschiedene Aspekte der achtsamen Kommunikation.
Durch die Praxis der Achtsamkeit werden Sie insgesamt gelassener und können den Herausforderungen des Berufsalltags entspannter begegnen.

- Grundlagen und Grundhaltungen der Achtsamkeit
- Techniken der Gesprächsführung
- Achtsamkeitspraxis: Innehalten, achtsame Selbst- und

Fremdwahrnehmung
- Kommunikation mit Achtsamkeit
- Anspruchsvolle Gesprächssituationen meistern – kollegiale Beratung
- Umsetzung der achtsamen Kommunikation im Alltag

Dozent:innen

Dipl.-Soziologin Sybille Gottlob
Systemischer Coach, MBSR Trainerin

Zielgruppe

Alle, die künftig achtsamer kommunizieren und insbesondere schwierige Gespräche gut und überzeugend führen möchten

Ort

VWA digital

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
L.Weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Ziele

Sie lernen grundlegende Methoden der Achtsamkeit kennen und können diese im Berufsalltag umsetzen. Mit der Praxis der Achtsamkeit können Sie zunehmend auch schwierige Gesprächssituationen gelassener meistern. Durch kollegiale Beratungen entwickeln Sie neue Handlungsalternativen für die Praxis.

Hinweise

HINWEIS
Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter: http://webinare.vwa-digital.de

INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.
- Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.
- Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999 an.
- Begleitunterlagen stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.
- Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.