

# FORTBILDUNGEN 2022

## KOMMUNIKATION UMGANG MIT UNANGEMESSENEM VERHALTEN VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN UND DER STRESS LÄSST NACH

### Kurzbeschreibung:

*Der Mensch kann nicht - nicht kommunizieren...* und aus dem Alltag kennt jeder die Situation, dass selbst ein Schweigen viel Aussagekraft hat. Sich austauschen, miteinander sprechen können, Kontakt über das Gespräch suchen und wichtige Dinge klären, aushandeln – all das ist Kommunikation und in unserem täglichen Leben ein hohes Gut.

Doch unter emotionalem oder zeitlichem Druck fällt es manchmal schwer, die eigenen Gedanken in die richtigen Aussagen zu verpacken und dem Gespräch die gewünschte Richtung zu geben. Wir reagieren häufig, statt zu agieren, das Ziel gerät aus den Augen und das Ergebnis ist dann häufig anders als gewünscht.

### Seminarinhalte:

- Hürden der Kommunikation
- Körpersprache des Gegenüber lesen
- Wie Kommunikation auch unter Stress gelingt
- Typisch Mensch – Typologien für ein besseres Miteinander
- Emotionale Stressreduzierung durch körperliche und kognitive Entspannung
- Ausgleich des eigenen Energiehaushaltes
- Kennerlernen von individuellen Kraftspendern für den Alltag

### Ziele:

- Gesunder Umgang mit „unangemessenem“ Verhalten Anderer
- Erkennen innerer Antreiber und Ursachen dauernder Anspannung
- Schritt für Schritt lernen den inneren Zustand positiv zu verändern
- Lernen Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und entspannter darauf zu reagieren
- Durch Regulation des vegetativen Nervensystems schnellere körperliche und seelische Erholung

### Teilnehmerzahl:

Mind.: 8 Teilnehmer

Max.: 12 Teilnehmer

### Termin und Ort:

Aufgrund der Aktuellen Corona Pandemie werden alle Schulungen möglichst Einrichtungsintern und individuell geplant.

**Zur Terminabsprache für Ihre Einrichtung wenden Sie sich bitte direkt an uns:**

Mail: [mail@cdg-gmbh.eu](mailto:mail@cdg-gmbh.eu) Telefon: 02196 / 85631-13 Fax: 02196 / 85631 -20



Homecare & Seniorenreisen

**Kosten:**

Auf Anfrage

Dauer: 1-Tages-Seminar

Referent: Pfiff – Frau Heike Siepermann



Heike Siepermann

Kreisch 6 – 58553 Halver

Tel: 0 23 53 – 66 81 35

[pfiff@heike-siepermann.de](mailto:pfiff@heike-siepermann.de)

[www.heike-siepermann.de](http://www.heike-siepermann.de)