

Wachsen am Widerspruch: souveräner Umgang mit Kritik

Weniger Ärger und mehr Gelassenheit in unangenehmen Gesprächssituationen

Unangenehme Gesprächssituationen weisen unterschiedliche Ursachen oder Quellen der Irritation auf. Eine dieser fordernden Ursachen ist Kritik, noch dazu, wenn wir diese als ungerechtfertigt empfinden. Ziel dieses Seminars ist es, in all diesen herausfordernden Situationen selbstbewusst und angemessen reagieren zu können.



- Ziele**
- Eine deutliche Verbesserung der eigenen Kommunikation
 - Bewusstheit über persönliche Kommunikationsmuster
 - Übersicht, Struktur und Klarheit in schwierigen Gesprächen
 - Stressreduktion und Sicherheit
 - Selbstbewusster und konstruktiver Umgang mit Kritik
- Inhalte**
- Kommunikationspsychologische Hintergründe
 - Techniken und Werkzeuge, unterstützt durch neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
 - Aussteigen aus eingprägten Mustern
 - Stressentstehung und -reduktion
 - Wert, Glaubenssätze und Identität
 - Persönliche Beispiele der Teilnehmer*innen
- Dauer** 1 Tag (09.00 – 17.00 Uhr)
- Zielgruppe** alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte (max. 12 Personen)
- Termin** 10.10.2024
- Ort** Barmherzige Schwestern Linz-Elmberg
- Trainer** Mag. Michael Böhler
- Kosten** € 307,- *exklusive 10% MwSt*