



WORKSHOP #GRENZEN SETZEN! KOMMUNIKATION UND SELBSTBEHAUPTUNG

Sie kennen bestimmt das Gefühl, Grenzen setzen zu wollen, trauen sich aber nicht oder wissen nicht, wie? Schlagfertigkeit und Selbstbehauptung sind Kommunikationstechniken, die Souveränität, Gelassenheit und Kompetenz in solchen Situationen vermitteln. Zu agieren statt zu reagieren und grenzüberschreitendes Verhalten anderer zu erfassen und entsprechend zu handeln, ist entscheidend, um die eigene Position zu stärken oder Gefährdungen abzuwehren.

Ziel:

Sich in jeglichen Situationen erfolgreicher selbst zu behaupten, durch bewährte Kommunikationstechniken souverän, selbstbewusst und schlagfertig zu reagieren.

Es erwarten Sie:

- Kurz-Inputs
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Schwerpunkte u.a.:

- Selbstbehauptung, Schlagfertigkeit und Souveränität
- Persönliche Einstellung bzw. innere Blockaden und deren Überwindung
- Angemessene Reaktionen auf Angriffe und unfaire Verhaltensweisen
- Auftreten und Wirkung
- Praxissimulationen

Zielgruppe: Alle Beschäftigte der Universität

Trainerin: Frau Diana Gaede

Termin: 15.09.2016

Ort: Alsterterrasse 1, Raum 416

Zeit: 09:00 – 17:00 Uhr

TN-Zahl: max. 12 Personen

Anmeldung: bis zum 01.09.2016 per E-Mail an: ilka.sterner@verw.uni-hamburg.de

Bitte verwenden Sie das beigefügte Formular.

Verbindliche Anmeldung zum Workshop „Kommunikation und Selbstbehauptung“ am 15.09.2016

