

## HERAUSFORDERNDE GESPRÄCHE

### Rein in den Körper – raus aus dem Kopf!

#### Fordernde Gespräche gehören zum Berufsalltag

- + Wollen Sie diese gelassener und mit einem niedrigen Stresspegel erfolgreich führen?
- + Wollen Sie mit negativen Reaktionen Ihres Gegenübers gekonnt umgehen?
- + Wollen Sie in einem sicheren Seminar-Rahmen Ihr Gespräch üben – und ehrliches Feedback sowie Impulse bekommen?

#### Methodik zur Klärung und Umgang mit den eigenen Gefühlen

Meine Körpergefühle sichtbar gemacht in der Emotionenbilanz  
Wie bereite ich mich auf eine mögliche negative Reaktion vor

#### Energie / Anspannungs-Matrix

Selbstanalyse: Mit einem Blick erkennen, wie hoch ist mein Stresslevel ist  
Den eigenen Stress positiv nutzen – Grenzen ziehen

#### Methoden zur gelassenen Gesprächsführung fordernder Gespräche

Eigene Klarheit und das Ziel im Fokus  
Aufbau und Struktur strategischer Gespräche

#### Gesprächsführung nach einer Eskalation

"Pizzaanalyse": Was hat mich gestresst und was sind meine eigenen Anteile?  
Lösungsplanung

## INHALTE

## HERAUSFORDERNDE GESPRÄCHE

### Rein in den Körper – raus aus dem Kopf!

Ein Seminar für alle, die mit Kunden, Eltern, Kollegen, Mitarbeitern und Chefs Gespräche führen "müssen".



Ob bei der Arbeit oder zu Hause, tagtäglich ergeben sich schwierige Gesprächssituationen, denen man am liebsten ausweichen würde. Ziel des Seminars ist es, dass Sie einen neuen Ansatz kennenlernen, der die Wechselwirkung von Körper und Psyche in der Kommunikation in den Fokus stellt – **Embodied Communication**.

Wenn Sie auf Ihren Körper und den des Gegenübers hören und dessen Signale einbeziehen, werden Sie gelassener und klarer in fordernde Gespräche gehen können.

## ZIELE

<b>Termin</b>	<b>24. bis 26. September 2020, Do + Fr 9 - 17 Uhr, Sa 9 -14 Uhr</b>
<b>Teilnehmeranzahl</b>	max. 10 TeilnehmerInnen
<b>Teilnahmegebühr</b>	Privat/ Sozialer Bereich: 460 Euro inkl. MwSt. Firmen 890 Euro plus MwSt. 15% Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis zum 15. Januar
<b>Stornogebühren</b>	0% bei Ersatzperson 10% bis 4 Wochen vor Beginn, danach 100%
<b>Ort</b>	Westend Coaching Reichstr. 103 14052 Berlin

**Anmeldung** **Judith Hartmann**  
**Dipl. Volkswirtin, systemische Beraterin, Coach**  
**jh@judith-hartmann.de**  
**030 - 69 53 44 75**