# Reden wir darüber!

Stärkenorientiert und positiv kommunizieren
für mehr Erfolg und Motivation im Alltag
Wie eine Blume die richtige Erde und das richtige Klima braucht, um zu gedeihen, brauchen Menschen tragende Beziehungen und ein gesundes emotionales Klima um aufzublühen.

Gute soziale Beziehungen sind die wichtigste Voraussetzung für unsere Resilienz und Gesundheit. Um Menschen zu verstehen, Konflikte zu meistern und in Beziehungen mit anderen zu wachsen, ist geschickte Kommunikation zentral. Kommunikation ist die wichtigste Verbindung zwischen Menschen- sowohl im Privat- wie auch im Berufsleben.

Im Team sorgt gute Kommunikation für eine angenehme Arbeitsatmosphäre, Motivation und Team-Erfolg.

Anhand neuer Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und der Resilienz reflektieren Sie Ihren eigenen Kommunikationsstil und erarbeiten konkrete Schritte, um erfolgreicher zu kommunizieren, andere zu motivieren und Ihre privaten und beruflichen Beziehungen zu verbessern.

### Ziele

- Sie setzen sich mit Ihrem Kommunikationsstil auseinander.
- Sie lernen verschiedene Interventionen und deren Vorteile aus der Positiven Psychologie kennen.
- Sie lernen stärkenorientierter und positiver zu kommunizieren.
- Sie kennen den „Ich bin Ok, du bist Ok“-Leitgedanken der Transaktionsanalyse.
- Sie regulieren Ihre Impulskontrolle und Emotionssteuerung bei Irritationen, um Konflikte besser zu meistern.
- Sie setzen stärkenorientierte Kommunikation im Alltag ein, um Ihre Lebensqualität, Ihr Wohlbefinden und die eigene Resilienz zu verbessern.

### Schwerpunkte

- Reflektion der eigenen Kommunikationsweise
- Üben des Perspektivenwechsels
- Evaluation der eigenen Beziehungen
- Ansprechen von schwierigen Situationen zur Bearbeitung von verborgenen Konflikten
- Minimieren von Missverständnissen und Konfrontationen
- Lösungsfindung und Eingehen von Kompromissen und gleichzeitige Durchsetzung eigener Ziele und Interessen

### Eckdaten

#### Zielgruppe

Pädagogische Fachpersonen, Betreuungspersonen und Leitungspersonen aus der familien- und schulergänzenden Betreuung

#### Lernzeit

1 Kurstag à 8 Lektionen