

## Reihe Frauen Stärken: Workshop Modul 6

### *Verstehen und verstanden werden.*

#### *Erfolgreiche Kommunikation*

***Beginn/Termin:***

Samstag, 11.2.2012  
von 9.00 bis 17.00 Uhr

***Kosten: 84, -- €***

(pro Person, inkl. MwSt.)

***Teilnehmerinnen:***

mind. 6 bis max. 10

**Kontakt/Telefonnummer:**

Kathrin Jakschik  
0175 / 52 15 428  
Kathrin.Jakschik@web.de

***Zielgruppe:***

*Frauen, die mehr über Theorie und Praxis der Kommunikation erfahren wollen.*

***Inhalt:***

Sie haben stundenlang miteinander geredet und doch bleibt das Gefühl, Ihre/n Gesprächspartner/in nicht verstanden zu haben? Und sie oder er Sie ebenso wenig? Sie haben „Nein“ gemeint, aber „Ja“ kam an? Sie denken, dass sie oder er denkt, dass Sie denken ...

In diesem Seminar lernen wir, erfolgreicher zu kommunizieren. Wir wollen Brücken für ein Miteinander aus Wertschätzung und Achtsamkeit bauen.

Dazu gehört das Bewusstmachen der eigenen Wünsche, Werte und Ziele. Wir entdecken und nutzen die Energie, die in Konflikten steckt. Wir fragen nach dem gemeinsamen Ziel. Die Akzeptanz, das jeder Mensch einzigartig ist, ist eine Grundvoraussetzung dafür.

Wir beleuchten die Kommunikation zwischen Frauen und Männern mit dem Ziel, Verständnis zu schaffen. Wir finden Möglichkeiten, unsere Wünsche deutlich auszusprechen und selbstbewusst Grenzen zu setzen.

***Methoden:***

- Kommunikationsmodelle
- Forderung oder Wunsch?
- Konstruktiver Umgang mit Kritik
- Individuelle Werte erkennen
- Kommunikation zwischen Frau und Mann

***Leitung des Workshops:***

***Kathrin Jakschik***

(Jahrgang 1968)

Diplom Germanistin (Univ.), Systemische Beraterin für Einzel- und Organisationsberatung (ProC)  
Konstruktive Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching

