

## **Wie sage ich es richtig?**

### *Techniken zur wertschätzenden Kommunikation im Gesundheitswesen*

**„Wer glaubwürdig sein will, muss den ständigen Dialog suchen.“**

(Heinz Goldmann)

...und gerade das scheint die Schwierigkeit zu sein. Besonders in schwierigen Kommunikationssituationen ist es eine Herausforderung, in einem guten Dialog zu bleiben und den Überblick zu behalten.

Mit Hilfe der Elemente und Techniken **Gewaltfreier Kommunikation** haben Sie den Schlüssel für einen `guten` Dialog in der Hand. Sie können sich für Ihr Anliegen einsetzen und gleichzeitig die Beziehung zum (Konflikt-)Partner aufrecht erhalten.

Sie lernen eine innere Haltung und einen Sprachgebrauch kennen, mit denen Sie in schwierigen Gesprächssituationen Widerstände abbauen können – beruflich und privat. Sie lernen, die wechselseitige Bereitschaft für ein partnerschaftliches Miteinander zu fördern.

**Dieses Seminar macht Sie Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut:**

eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten,

Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und zu ihnen stehen,

die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen,

mit Bitten statt Forderungen einen gezielten Dialog führen.

#### **Methoden**

Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen

Gewohnte Handlungsmuster reflektieren, neue Handlungsansätze entwickeln

Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen und Bearbeitung von Fallbeispielen



**Astrid Steinberger M.A.**

*Studium*

*Erziehungswissenschaft/  
Psychologie/ Soziologie*

*Mediatorin*

*TRUST-Resilienz – Trainerin*

*Krankenschwester*

*24 Jahre Seminartätigkeit*

*Weitere Informationen:*

[www.astridsteinberger.de](http://www.astridsteinberger.de)

*Vielen Dank*

*für Ihr Interesse.*

*Ich freue mich darauf,*

*Sie kennenzulernen.*