

Programmablauf zum Gordon-Konfliktlösungs-Training für gute zwischenmenschliche Beziehungen

Anzahl Teilnehmer

4 - 10

Termine

siehe Homepage:

www.anne-steinbach.de

Seminarzeiten

freitags: 15:00 – 19:30 Uhr

samstags: 09:00 – 18:00 Uhr

sonntags: 09:00 – 13:00 Uhr

Insg. 30 Zeitstunden

Ort

Münster oder Warendorf

Trainerin

Anne Steinbach

Teilnehmerkreis

Alle Erwachsenen, die Konflikte als Chance für Veränderungen sehen möchten

Seminargebühr

400,00 € Privatperson

800,00 € Firmen-Mitarbeiter

Sparen Sie 50% der

Seminargebühr durch den

Bildungsscheck NRW:

www.bildungsscheck.nrw.de

Seminarziele

Der Kerngedanke des Gordon-Modells ist es, die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern zu verbessern bzw. stabil zu halten.

Konkret bedeutet dies:

1. Sich selbst verstehen:

Ein Selbstbewusstsein entwickeln und dabei sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden. Basis hierfür ist zu erkennen, welche individuellen Bedürfnisse und Wünsche zugrundeliegen.

2. Mit Verantwortlichkeit und Selbstbehauptung handeln:

Ziel ist es die eigenen persönlichen Ansichten und Lebensvorstellungen zu verteidigen und mit Selbstbehauptung auf Forderungen von Mitmenschen zu reagieren. Dabei geht es insb. um die aktive Selbstbehauptung und zu lernen, mit den dabei auftretenden Ängsten effektiv umzugehen.

3. Tragfähige Beziehung zu den Mitmenschen aufbauen:

Beziehungen sind dann tragfähig, wenn auch unannehmbares Verhalten angesprochen wird, ohne die andere Person emotional zu verletzen. Insbesondere das Lösen von Konflikten, so dass alle Beteiligten gewinnen, führt zu einer engeren und vertrauensvolleren Beziehung. Dabei ist ein Bestandteil der Konfliktlösung, dem anderen bei der Entdeckung und Erfüllung seiner Bedürfnisse behilflich zu sein.

4. Das eigene Leben gestalten:

Es werden die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche konkretisiert und in Ziele umgewandelt. Aus diesen Zielen werden mit Hilfe von Kreativitätstechniken Ideen entwickelt, wie die Umsetzung realisiert werden kann.

Fortsetzung Programmablauf zum Gordon-Konfliktlösungs-Training für gute zwischenmenschliche Beziehungen

Trainingsinhalte

- Erlernen des Gordon-Verhaltensrechtecks
- Erkennen und Erleben der 12 Kommunikationssperren
- Aktives Zuhören, um Problemstellungen besser zu erkennen
- Stabile Beziehungen aufbauen
- Einstellung zu sich selbst wahrnehmen
- Durch ICH-Botschaften sich selbst behaupten und andere beeinflussen
- Verständnis für zwischenmenschliche Beziehungen entwickeln
- Wertkollisionen im Gegensatz zu Interessenskonflikten
- Die persönliche Effektivität verbessern
- Konfliktlösung nach der win-win-Methode lösen
- Umgang mit Widerständen

Trainingsgestaltung

Ziel der Gordon-Trainings ist es, den Teilnehmern ein Handwerkszeug zu vermitteln, welches diese sofort in der Praxis einsetzen können.

In Kurzpräsentationen werden die einzelnen Bausteine des Gordon-Konzepts erläutert. Anschließend erfolgt die Einübung in Form von praxisnahen Übungen. Das Einüben konkreter eigener Beispiele der Teilnehmer bildet einen Schwerpunkt des Trainings, da somit ein sofortiger Nutzen erzielt werden kann.

Begleitet wird das Seminar durch das Original Gordon-Trainingshandbuch, welches insb. für die Einübung eigener Praxis-Beispiele herangezogen wird, aber auch einen Einblick in die theoretischen Grundlagen gibt und hervorragend als Nachschlagewerk verwendet werden kann.

Bei Bedarf:

Begleitung nach Trainingsende

Um Trainingsinhalte weiter zu verfestigen und das Gelernte konsequent in die Praxis umzusetzen, biete ich nach dem Seminar Praxistrainings an.