

Kommunikation

Es ist erwiesen, dass ein gutes Betriebsklima und die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Doch wie kann ich dieses positive Klima herstellen? Voraussetzung ist, dass ich weiß, wie andere „ticken“ und bereit bin mich auf den anderen einzulassen.

Dieses Training fokussiert sich auf die Verbesserung dieser Kommunikation, der Interaktion und dem Umgang mit Anderen. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Strategien, die dem ganzen Team zu Gute kommen.

Themenvorschläge:

- Wie kann soziale Unterstützung als Hebel für die eigene Gesundheit fungieren?
- Welche unterschiedlichen Kommunikations- und Verhaltensstile gibt es?
- Wie lassen sich die eigenen Stressoren identifizieren?
- Welche Techniken gibt es, um die Kommunikation zu fördern und diese positiv zu beeinflussen?
- Wie kann ein einheitliches Umgangsverständnis geschaffen werden?
- Auf welche Weise lassen sich individuelle Lösungsstrategien erarbeiten?

