

# Erweitern Sie Ihre Toolbox



## Meinen persönlichen Kommunikationsstil (er)finden

Kommunikation bestimmt unsere Beziehungen, unser berufliches Weiterkommen, unsere Fähigkeit zum Selbstausdruck und zur Gestaltung unseres Lebens. Der Umgang mit anderen Menschen im Berufsleben und im privaten Alltag kann durch eine gezielte Kommunikation wesentlich verbessert werden. Wirkungsvolle Kommunikation hilft Ihnen dabei, sich Wünsche zu erfüllen, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen, Probleme und Konflikte zu lösen und Ihre Ziele zu erreichen.

### Lernziele

- Sie kennen verschiedene Kommunikationsmodelle und (er)finden Ihren ganz persönlichen Kommunikationsstil
- Sie hören aktiv zu und setzen verschiedene Fragetechniken gezielt ein
- Sie kennen Ihre Reaktionsmuster und können situationsgerecht damit umgehen
- Sie gehen souverän mit Konfliktsituationen um
- Sie entwickeln mehr Kreativität, Freiheit und Souveränität durch wirkungsvolle Kommunikation

Bringen Sie Ihre Fragen und Problemstellungen mit: Welche Kommunikationssituationen und Verhaltensweisen bereiten Ihnen immer wieder Schwierigkeiten? Was konnten Sie bisher nicht zu Ihrer Zufriedenheit lösen? In praktischen und lebensnahen Übungen und Rollenspielen können Sie neue und effektive Lösungsansätze ausprobieren und einüben.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich mit ihrem Kommunikationsverhalten im beruflichen und privaten Umfeld auseinandersetzen wollen. Gruppe von 8 bis 12 Teilnehmerinnen.

**Kursdauer:** 6 x 4 Std. (15.30 – 19.30 Uhr).

Wir treffen uns im Abstand von 3 bis 4 Wochen. Die weiteren Daten vereinbaren wir zusammen mit den Teilnehmerinnen am ersten Kurstag. **Kursbeginn: 13. April 2010.**

**Kosten:** Fr. 1'600.- inkl. Kursmaterial, Imbiss und Getränke

**Ort:** Sonneggstrasse 26, 8006 Zürich

**Leitung:** Trix Angst und Irmgard Keiser, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologinnen

### Information und Anmeldung (Anmeldefrist bis 15.3.2010):

[www.trixangst.ch](http://www.trixangst.ch) und [www.irmgard-keiser.ch](http://www.irmgard-keiser.ch)  
[seminare@trixangst.ch](mailto:seminare@trixangst.ch)  
Telefon 043 233 83 93