



Ihr Trainer - Sven Jessen

- Fort- und Ausbildungen in Personal Coaching, Hypno-Coaching, Teamentwicklung, NLP, systemischer Aufstellungsarbeit, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Lehrer für Arbeitsstudien & Betriebsorganisation
- seit 1995 geschäftsführender Gesellschafter der boq - beratung für organisation und qualität GmbH & Co. KG

CareCoaching - das Coaching-Haus der boq - beratung für organisation und qualität GmbH & Co. KG

Holtener Str. 69 | 24105 Kiel

Fon: 0431 - 56 90 75

Fax: 0431 - 56 90 77

Mail: sven.jessen@boq.de

“Das Spiel, das mir am meisten Spaß bringt, heißt *Das Leben wunderbar machen*. Die meisten Leute spielen *Wer hat Recht* und sie wissen nicht, dass es auch ein anderes Spiel gibt. *Das Leben wunderbar machen* können wir auch mit Menschen spielen, die *Wer hat Recht* gewöhnt sind - niemand wird das weiter spielen wollen, wenn er die Wahl hat.“

DR. MARSHALL B. ROSENBERG

Mit dem Arbeits-Leben tanzen

Verbindende Kommunikation als Grundlage teamorientierten Handelns



www.carecoaching.de | www.boq.de

Teamtraining nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation





Mit dem Leben tanzen nennt der Psychologe Dr. Marshall Rosenberg den Prozess der "Gewaltfreien Kommunikation". Wir nennen es auch verbindende oder kooperative Kommunikation. Rosenberg beschreibt einen Prozess der Verständigung, der es ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse mit denen anderer Menschen, auf eine wertschätzende Art und Weise in Einklang zu bringen. Das funktioniert zum einen dann, wenn wir lernen unsere Kraft und Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was uns und anderen wichtig ist - anstatt darauf, was wir oder andere falsch machen. Zum anderen geht es darum, eine Sprache zu erlernen, die die Bereitschaft erhöht miteinander zu kooperieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Nach diesem Modell haben wir ein Trainings-Konzept entwickelt, das im Unternehmenskern, einer klaren und wertschätzenden Kommunikation, ansetzt.



Kooperation: Führen von Kritik- und Teamgesprächen, die effektiv sind und die Beziehung im Team verbessern.

Mediation: Effiziente Lösung von Konflikten am Arbeitsplatz. Vermittlung innerhalb des Teams.

Prävention: Verringerung von Stress am Arbeitsplatz und erkennen der stressauslösenden Faktoren.

Empathie: Optimale gegenseitige Unterstützung innerhalb des Teams.

Motivation: Verbesserung von Mitarbeitermoral und -loyalität innerhalb des Teams.

Zeitmanagement und Selbstmanagement: Erkennen und gewichten der eigenen Aufgaben und Bedürfnisse. Entwicklung von Strategien zu optimalen Zeit- und Ressourcengestaltung als Teammitglied und als Team.

1. Klar Kommunizieren

Durch die leicht verständliche Vorgehensweise lernen die Führungskräfte schrittweise eine verbindende Form der Kommunikation.

Teilaspekte:

- Beobachten statt Bewerten - Erkennen, was wir wollen.
- Gefühle als Signale verstehen - Wenn der Bauch die Führung übernimmt.
- Sag nicht, was du denkst - sag was du brauchst
- Empathie als Schlüssel zur Verständigung

2. Konflikte klären

Die Teammitglieder lernen, sich in einem Konflikt - mit Kunden, MitarbeiterInnen oder Vorgesetzten - auf sich selbst zu konzentrieren und so zu Lösungen zu gelangen, die für alle Beteiligten zufriedenstellend sind.

3. Umsetzung und Anwendung (Üben, Üben, Üben)

Das gesamte Trainingskonzept basiert auf einer praktischen Umsetzbarkeit und vielen praktischen Übungen während der Trainings. Zudem bieten wir eine anschließende Begleitung der Teams an.

Konflikte zwischen MitarbeiterInnen in einem Team könnten oft mit einem einfachen Mittel gelöst werden...
...mit einer empathischen und wertschätzenden Sprache.

Teams, die eine verbindende und gewaltfreie Kommunikation pflegen, erhöhen die Chancen auf...

Wo Menschen mit ihrem Know-how, ihren Fähigkeiten und ihrer Persönlichkeit ein Unternehmen stützen und repräsentieren und optimale Arbeitsabläufe mit der Motivation und unmissverständlicher Kommunikation zu tun haben, ist es an der Zeit, neue Wege zu gehen - mit dem (Arbeits-) Leben zu tanzen.

- Erweiterung der Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit für sich und andere
- Selbstsicherheit in der Gesprächs- und Konfliktführung
- motivierte und eigenverantwortlich handelnde Teams und MitarbeiterInnen
- erfolgreiche Beziehungen am Arbeitsplatz mit partnerschaftlicher und wertschätzender Haltung

