

# Kurs Nr.: 2025 011

03.02.2025-04.02.2025

Titel:	Gelingende innere und äußere Kommunikation
Inhalt:	Was ist Ihr Anliegen, wofür stehen Sie, wovon sind Sie überzeugt? Und was können Sie tun, um gehört, verstanden und als überzeugend wahrgenommen zu werden? Mit dem Modell des „inneren Teams“ lernen Sie, sich und andere besser zu verstehen und situationsgerecht zu kommunizieren. Die Reflexion der Gruppe ermöglicht Ihnen eine Erweiterung Ihrer Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet. Die Vielfalt an Erfahrungswelten belebt den Austausch.

1 Tag:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennlernen und Erwartungen abfragen</li><li>- Grundlagen besprechen: Was verstehen Sie unter Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion? Welche Erfahrungen sind vorhanden?</li><li>- Einführung in das Modell "das innere Team" nach Friedmann Schulz von Thun</li><li>- Anwendung anhand eines persönlichen Themas</li><li>- Reflexion und Austausch</li><li>- Möglichkeiten der Kontaktgestaltung kennenlernen und erproben</li><li>- Abschlussreflexion und Verabschiedung</li></ul>
2 Tag:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Check-In</li><li>- das Werte- und Entwicklungsquadrat kennenlernen</li><li>- Übung: Selbstreflexion und Austausch zu Werten - Wieso ist es manchmal "zu viel des Guten"?</li><li>- Wir stellen unser "ideales inneres Kommunikationsteam" zusammen und erleben die innere Vielfalt als Bereicherung</li><li>- Die Kommunikationsteams bewältigen gemeinsam eine kommunikative Herausforderung</li><li>- Ausklang und Abschlussreflexion</li></ul>
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	