



## Seminaridee: Kommunikation

Ziel ist zu erfahren und zu erleben, was Kommunikation alles ausmacht und wie man sich selber zu erfolgreicher Kommunikation sowohl in der Sender- als auch in der Empfängerrolle befähigt.

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen grundlegende Theorien über Kommunikation
- haben eine geschärfte Wahrnehmung von sich selbst und Ihren Kommunikationspartnern
- kennen die Wirkung Ihrer verbalen, paraverbalen und nonverbalen Kommunikation
- kennen konkrete Hilfsmittel zum Verbessern Ihrer Kommunikation

### Inhalte

- Grundlagen der menschlichen Kommunikation
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Kommunikationstechniken: Ich-Botschaft, Aktives Zuhören, Offene Fragen, Sprechen mit 4 Schnäbeln, Mehrfachkonzentration, Feedback, Anpassung des Statusverhaltens und Gesprächsbalance
- Statusverhalten und -spiele

### Methoden

Theorieinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Rollenspiel, Körperübungen aus dem Theaterbereich

### Dauer

Optimal: 3 Tage

### Kursleiter

Pesche Brechbühler, Theaterpädagoge, Kommunikationstrainer, Dozent PHZH und ZHAW