

Halbjahres-Gruppe Kommunikation & Erfolg



Ins Ziel
treffen

Wann: 6 x samstags von 13:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Leyendeckerstr. 8, 50825 Köln

Was: Die Halbjahres-Gruppe „**Kommunikation und Erfolg**“ beschäftigt sich mit einer Mixtur aus den Themen Erfolgsteam, Ressourcenorientierung, NLP, teamdynamisches Training sowie mit verschiedenen Kommunikations- und Coachingansätzen.

Anzahl: 6 – 8 Teilnehmer

Teilnehmer: Alle, die an wertschätzender Kommunikation, an NLP, an Begegnung mit sich selbst und anderen interessiert sind.

Preis: 95,00 Euro im Monat

Ad-on: Zu jedem Termin gibt es ein übergeordnetes Kommunikations-Thema, das in der Zeit bis zum jeweils nächsten Termin reflektiert werden kann. Am Ende der Zeit erhältst du eine Teilnahmebescheinigung mit den ausgewählten Kommunikationsthemen. **On top gibt's zu jedem Modul eine kleine Glücksübung.**

Termine: 12.10., 16.11., 14.12., 18.01., 15.02., 21.03.2020

Was ist die Halbjahres-Gruppe Kommunikation und Erfolg? Wozu ist sie gut?
Wie läuft sie ab?

„Beim Reden verfertigen sich die Gedanken.“ *Heinrich von Kleist*

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“ *Martin Buber*

„Woher soll ich wissen, was ich denke, wenn ich noch nicht gehört habe, was ich sage?“ *I. Kant*
Wer glücklich ist, ist erfolgreich! Positive Psychologie

In unserer schnelllebigen Zeit braucht es Rückzugsräume, die zum Innehalten, zum Reflektieren, zum Sortieren einladen. Es braucht Begegnungsräume, um in Kontakt zu sein – mit sich und mit anderen. Wenn wir innehalten, uns gesehen und gehört fühlen, wird Oxytocin ausgeschüttet, das Vertrauenshormon, das wiederum den Stress senkt, die Beziehungsfähigkeit stärkt und ein Wohlfühlgefühl erzeugt.

Die Halbjahres-Gruppe beschäftigt sich u.a. mit folgenden Themen:

Kommunikations-Aspekte: Das ganze Setting lebt von der Kommunikation. Das heißt, jeder bringt sich mit seinen Themen und Anliegen ein. Auch gegenseitiges Feedback geben und nehmen gehören ebenso zum Format wie das Zuhören, das Lernen, das Gehörte 1:1 wiederzugeben, in den Mokassins des anderen zu laufen und Spaß daran zu haben, sein alltägliches Kommunikations-Verhalten zu verbessern – bzw. erst einmal zu reflektieren. In jedem Modul gibt es dann auch eine kleine Theorie-Einheit Kommunikation.

Teamdynamischer Kreis: Ich arbeite mit der Kreisform bzw. mit der Kreismitte, die dazu einlädt zu spüren, wo du gerade im Leben stehst. Bist du in deiner Mitte oder welche Ressourcen benötigst du, um wieder in diese zu kommen. In der Regel hilft dir dieses Format, selbstsicherer zu werden und dich kraftvoll und überzeugend vor einer Gruppe zu präsentieren.

Erfolgsteam: So heißt ein Format, bei dem Menschen zusammenkommen, um sich bei Ihren Zielsetzungen gegenseitig zu unterstützen. Die interessantesten Aspekte dieses Formats verwende ich in der Kommunikationsgruppe. Du kannst dir für dich attraktive Ziele setzen und die Gruppe als leichten extrinsischen Unterstützerhebel für deine Umsetzungszeit nutzen. In dieser Zeit kannst du an größeren Zielen (zum Beispiel ein Buch schreiben, einen Blog aufbauen, für eine Prüfung lernen) sowie an mittleren Zielsetzungen (wie Jobwechsel, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikations-Skills verbessern oder Wohlfühlziele) arbeiten. Du kannst die Gruppe auch als Ratgeber nutzen und erhältst somit auch mehrere Perspektiven zu deinem Thema.

Coaching-Aspekte, NLP, Ressourcenorientierung, positive Psychologie: Du kannst dein Coaching- bzw. NLP-Wissen anwenden und deinen Gruppenteilnehmern durch deinen ressourcen- und stärkenorientierten Blick helfen, in die Kraft zu kommen. Solltest du hier noch keine Erfahrung haben, lernst du auf alle Fälle den stärkenorientierten Blick, so dass du mehr und mehr deine Stärken anstatt deine vermeintlichen Schwächen fokussierst. Außerdem gibt es am Ende des Kurses eine kleine Übungseinheit aus dem Glückstraining.

Auf eine gemeinsame, wertvolle und freudvolle Zeit!