



## Kommunikationstraining - Modul 4C

### Ausbildung zum Kommunikationstrainer



#### **A**chtsame Kommunikation - wertschätzende Kommunikation

Unser Ansatz steht für eine achtsame Kommunikation, die wertschätzende Haltungen fördert. Sie basiert auf Grundlagen der Resilienzforschung und insbesondere folgende Resilienzfaktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle:

Impulskontrolle, Emotionsregulation, Empathie, Kausalanalyse (bei Konflikten), realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Im ersten Schritt der achtsamen Kommunikation geht es darum eine Wertschätzung für sich selbst zu erfahren, denn wir erkennen oftmals nicht, dass es destruktive innere Dialoge sind, die letztlich zu Konflikten mit anderen führen. Echte Wertschätzung dem Wesen eines Menschen gegenüber ist nicht abhängig von seinen Taten oder Leistungen.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die man durch formelle Übungen trainieren kann und die so nach und nach ihren Ausdruck im Informellen findet. Hierbei meinen wir nicht, dass Sie den ganzen Tag „grinsend“ und „auf Wolken schwebend“ unterwegs sein müssen, sondern vielmehr geht es um das bewusste Wahrnehmen von Situationen im Alltag und die daraus resultierenden Interaktionen mit der Umwelt.

Jeder kennt den Satz von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Er sagt damit, dass auch jedes Verhalten kommunikativen Charakter hat. Dieser Grundsatz ist auch als metakommunikatives Axiom bekannt. Er entwickelte eine Kommunikationstheorie, die auf fünf sachlichen Grundsätzen (Axiomen) aufbaut.

#### Inhalte und Ziele

- Grundannahmen der Kommunikation
- Sender-Empfänger-Modell nach Shannon & Weaver
- Transaktionsmodell nach Eric Berne (Ich bin o.k. - Du bist o.k.)
- Das „Vier-Ohren-Modell“ / „Vier-Seiten-Modell“
- Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun: Sachinformation, Selbstkundgabe, Beziehungshinweis, Appell
- Axiome der Kommunikation nach Watzlawick
- Einblick in gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Nonverbale Kommunikation / Körpersprache: Gestik, Mimik, Körperhaltung, Proxemik
- Den eigenen Kommunikationsstil reflektieren
- Konnotation & Denotation

#### Voraussetzungen

Es ist von Vorteil, wenn Sie Erfahrung im Bereich Kommunikation mitbringen. Darüber hinaus empfehlen wir die Ausbildung zum Mentaltrainer oder eine ähnliche Vorqualifikation.

#### Ausbildungsmöglichkeit

Fernstudium im Rahmen von Ausbildungspaketen

#### Abschluss

Zertifikat „Kommunikationstrainer“

Aktuelle Termine unter [www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)