

# Ablaufplan - Kommunikationstraining

<b>Montag</b>	
<b>14:00 – 15.30 Uhr</b>	Begrüßung der Teilnehmer und Eröffnung des Seminars, Einführung in das Seminarprogramm, Übungen zum intensiven Kennenlernen der Teilnehmer
<b>15:30 - 18:00 Uhr</b>	Grundlagen der Kommunikation Praktische Methoden zur Ermittlung der eigenen Kommunikationskompetenz
<b>19:30 - 21:00Uhr</b>	Entspannungseinheit (Einführung in die buddhistische Meditation)
<b>Dienstag</b>	
<b>09:00 - 12:00 Uhr</b>	Einführung in das Ritual des Feedbacks  Überprüfung des eigenen Feedbackverhaltens
<b>14:30 - 18:00 Uhr</b>	Stress und Kommunikation, Beispiele aus der eigenen Berufspraxis  Die Stufen des Zuhörens, Übungen zu den Stufen des Zuhörens: Wahrnehmung, Verständnis und Reaktion.
<b>19:30 – 21:00 Uhr</b>	Kleingruppenübungen
<b>3. Mittwoch</b>	
<b>09:00 - 12:00 Uhr</b>	Techniken des aktiven Zuhörens  Paraphrasieren, Verbalisieren und Nachfragen im beruflichen Alltag
<b>14:30 - 18:00 Uhr</b>	Ob wir wollen oder nicht, unser Körper spricht, Lebensgeschichtliche Entwicklung von Körpersprache  Körpersignale verstehen und sich der eigenen Körpersprache bewusst werden, Emotionen bewusst ausdrücken
<b>19:30 – 21:00 Uhr</b>	Kleingruppenübungen
<b>4. Donnerstag</b>	
<b>09:00 - 12:00 Uhr</b>	Mimik und Gestik als Spiegel von Gefühlen und Absichten  Ambivalente Kommunikation als stressmachender Faktor  Praktische Übungen zur Körpersprache
<b>14:30 - 18:00 Uhr</b>	Wie will ich gesehen werden, wie werde ich gesehen  Den Anderen beschreiben und nicht bewerten
<b>19:30 – 21:00 Uhr</b>	Kleingruppenübungen
<b>5. Freitag</b>	
<b>09:00 - 12:00 Uhr</b>	Offenheit und Toleranz im Gespräch, Bedürfnisse achten - Wertschätzung  Die innere Haltung Umgang mit Gefühlen - Ärger, Abneigung, Angst etc., Möglichkeiten und Grenzen der Offenheit einschätzen
<b>13:00 - 14:00 Uhr</b>	Evaluation des eigenen Kommunikationsverhaltens, Abschluss des Seminars

Die Inhalte können abhängig der jeweiligen Teilnehmerstruktur angepasst werden

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom

.....  
**„Kommunikationstraining im Kloster“**

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele,  
Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Baden-Württemberg (gemäß Anerkennungsbescheid vom 22.06.2015, AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Saarland (gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Brandenburg (gemäß §24 u. § 14 Abs. 1 BbgWWBG –Gesch.Z: 26.14-38878 bis 16.06.2018)
- Berlin ( GZ II D 14 – 100109 bis 20.08.2019)
- Hessen (gemäß §11 Abs. 4 HBUG bis 2020)
- Bremen (AZ: 23-17 2018/69 bis zum 09.01.2020)
- Mecklenburg Vorpommern (AZ LAGuS/MV-6-S78A-0417/17-FO2 bis 11.10.2019)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis zum 31.12.2020)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0653/18 bis zum 18.03.2020)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/17357 bis 29.02.2020)

Alle anderen Bundesländer sind noch im Wiederholungsantragsverfahren  
Bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



*S. Duster*

Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

---

Unterschrift B.I.E.K.  
Teilnehmer/in

Unterschrift