

## Ablaufplan Kommunikationstraining 2019

| Montag                   |   |
|--------------------------|---|
| <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<br>Praktische Methoden zur Ermittlung der eigenen Kommunikationskompetenz  |
| <b>19:30 - 21:00Uhr</b>  | Entspannungseinheit (Einführung in die buddhistische Meditation) nur im Kloster   |
| Dienstag                 |   |
| <b>09:00 - 12:00 Uhr</b> | Einführung in das Ritual des Feedbacks<br>Überprüfung des eigenen Feedbackverhaltens  |
| <b>14:30 - 18:00 Uhr</b> | Stress und Kommunikation, Beispiele aus der eigenen Berufspraxis<br><br>Die Stufen des Zuhörens, Übungen zu den Stufen des Zuhörens:<br>Wahrnehmung, Verständnis und Reaktion.                                    |
| <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> | Entspannungseinheit (Einführung in die buddhistische Meditation) nur im Kloster   |
| 3. Mittwoch              |   |
| <b>09:00 - 12:00 Uhr</b> | Techniken des aktiven Zuhörens<br><br>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<br><br>Körpersignale verstehen und sich der eigenen Körpersprache bewusst werden, Emotionen bewusst ausdrücken |
| <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> | Entspannungseinheit (Einführung in die buddhistische Meditation) nur im Kloster   |
| 4. Donnerstag            |   |
| <b>09:00 - 12:00 Uhr</b> | Mimik und Gestik als Spiegel von Gefühlen und Absichten<br><br>Ambivalente Kommunikation als stressmachender Faktor<br><br>Praktische Übungen zur Körpersprache   |
| <b>14:30 - 18:00 Uhr</b> | Wie will ich gesehen werden, wie werde ich gesehen<br><br>Den Anderen beschreiben und nicht bewerten  |
| <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> | Entspannungseinheit (Einführung in die buddhistische Meditation) nur im Kloster   |
| 5. Freitag               |   |
| <b>09:00 - 12:00 Uhr</b> | Offenheit und Toleranz im Gespräch, Bedürfnisse achten - Wertschätzung<br><br>Die innere Haltung Umgang mit Gefühlen - Ärger, Abneigung, Angst etc.,<br>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“**

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)
- Baden-Württemberg (gemäß Anerkennungsbescheid vom 22.06.2015, AZ 12c11-6002-61)
- 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 13 – 95910 bis 15.06.2018)
- Hessen (gemäß §11 Abs. 4 HBUG)
- Bremen (AZ: 23-17 2018/69 bis zum 09.01.2020)
- Mecklenburg Vorpommern (AZ LAGuS/MV-6-S78A-0417/17- F01 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.



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