

## Grundlagen der Kommunikation – Umgang mit Konflikten

*Guenter Kamb, KlarText*

<b>Date &amp; Time:</b>	25 & 26 March 2019
<b>Location:</b>	AWI Bremerhaven, room E-4025
<b>Language:</b>	German
<b>Target group:</b>	Doctoral candidates Postdocs
<b>POLMAR credit points:</b>	2
<b>Registration:</b>	<a href="mailto:info.polmar@awi.de">info.polmar@awi.de</a>

### **Kursinhalt:**

Kommunikation ist alltäglich. Wir kommunizieren selbstverständlich und hinterfragen den Vorgang meist nicht. Erst wenn die Kommunikation nicht so verläuft, wie wir es uns wünschen, wenn das angestrebte Ergebnis ausbleibt, fällt uns auf, wie vielschichtig Kommunikation sein kann.

In diesem Training geht es um das komplexe Phänomen „Kommunikation“ mit dem Ziel:

- Kommunikation zu verstehen
- Eigene Kommunikationskompetenzen zu erkennen
- Selbstsicherheit in der Kommunikation zu gewinnen
- Missverständnissen vorzubeugen / Missverständnisse zu klären

Im Detail werden dabei behandelt:

- Grundlagen guter Kommunikation (Modelle von Paul Watzlawik, Schultz von Thun, etc.)
- Möglichkeiten zum Aufbau einer Beziehung zum Gesprächspartner
- Erlernen verschiedener Gesprächstechniken (aktives Zuhören, ich-Botschaften senden, Fragetechniken richtig einsetzen)
- Wirkung und Bedeutung von Körpersprache
- Strategien konstruktiver Gesprächsführung
- Kommunikation in Konfliktfällen

### **Zielgruppe:**

Alle Doktoranden und Postdocs, die Interesse daran haben, ihren eigenen Kommunikationsstil zu reflektieren.