

Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss zertifiziert wir die Fortbildung. Diese orientiert sich an den Standards des Bundesverbandes Mediation e.V. und kann für die Anerkennung als BM-Mediator:in genutzt werden.

Ihre Investitionen

- **Einstieg (online):** 60,00 Euro p.P.
- **Analog:** 490,00 Euro p.P. (zzg. MwSt.). Der Beitrag des Einstiegs wird bei Buchung des analogen Workshops verrechnet.

Anmeldung

Schicken Sie uns ein Email oder rufen Sie an. Sie erhalten dann eine schriftliche Anmeldebestätigung. Wir beantworten Ihre Fragen gerne in einem persönlichen Gespräch.


MITTLEREI
 Mediation | Coaching
 Konfliktmanagement

+49 (0)151-5632 5638
 fenz@mittlerei.de
 www.mittlerei.de


MEDIATION
 IM BERGISCHEN

+49 (0) 160-5861 995
 info@mediation-im-bergischen.de
 www.mediation-im-bergischen.de

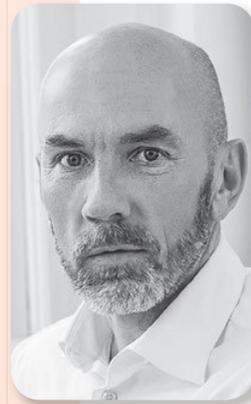
Prof. Dr. Hendrik Fenz

... lebt in Freiburg und Köln.

Er lehrt Mediation an der IU und bildet Mediator:innen aus.

Als Coach berät er Teams und Organisationen, Einzelpersonen und Familien in Veränderungslagen.

Er begeistert sich (und andere) für interkulturelle Kommunikation.

**Aldona Gonzalez**

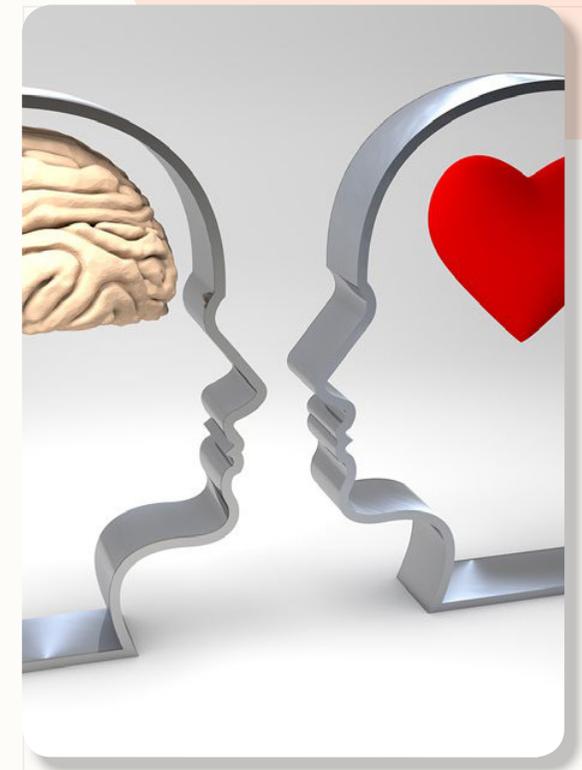
... lebt in Solingen.

Als diplomierte Sozialpädagogin arbeitet sie seit vielen Jahren im Kontext öffentlicher Verwaltung: Integration, Inklusion und Diversität.

Sie bringt als Mediatorin Bewegung in festgefahrene Situationen und fördert Klärung durch Dialog.

**Seminar**

 **Entlastende
Kommunikation**



Entlastende Kommunikation

In ihrem Tun sind Sie Ihr wertvollstes Instrument. So, wie jenes gut gestimmt sein will, brauchen Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre inneren Ressourcen.

Das Training unterstützt Sie in der Selbstfürsorge und stärkt Ihre innere empathische Haltung über die Pandemiezeit hinaus. Sie trainieren Fähigkeiten und Techniken, um in der Praxis souverän und ressourcenschonend zu agieren.

Die Corona-Pandemie fordert uns alle und verschärft den Trend zur Überforderung. Wie fühlt es sich an, im Hamsterrad. Aber wenn schon Hamsterrad, wie bestimmen Sie das Tempo?

Im Training schauen wir darauf, wie Sie damit umgehen können. Worin sehen Sie Ihre Rolle, wie sehen andere Sie? Wie bleiben Sie Lotse:in und unterstützen Ihr Gegenüber bei den nächsten Schritten?

Ihre innere Ruhe, Ihre Atmung, Ihr Tempo und Ihre Stimmlage übertragen sich auf Ihre Gesprächspartner:innen und entlasten diese. Daran arbeiten wir im Training.

Gespannt bleiben ohne überspannt zu sein, das bringt langfristig Kraft in Ihr Handeln.

Inhalte der Ausbildung

- Methoden und Werkzeuge der systemischen Gesprächsführung
- persönliche Haltung → professionelle Haltung → systemische Haltung
- Techniken: aktives Zuhören, kontrollierter Dialog, zirkuläres Fragen u.a.
- kollegiale Beratung
- Sprech- und Atemübungen
- Selbstfürsorge stärken: Achtsamkeitsübungen, Salutogenese, Umgang mit persönlichen Kraftquellen

Ihr Nutzen

- Sie nehmen eine professionelle Haltung in Gesprächen ein.
- Sie können auch in schwierigen Situationen eine empathische Distanz halten.
- Sie sind sich Ihrer Ressourcen bewusst und lernen, diese zu aktivieren.
- Sie nehmen Ihre Bedürfnisse ernst und können selbstwirksam handeln.
- Sie können eine wertschätzende Kommunikation (wieder-)herstellen.
- Sie überblicken die Faktoren, die auf die konkrete Situation Einfluss haben.
- Sie behalten den Überblick und können die Parteien souverän über emotionale Hürden führen.

Zielgruppe

Die Fortbildung wendet sich an Fach- und Führungskräfte in Organisationen (Verbände, öffentlicher Dienst, Unternehmen u.a.), die an ihrem Kommunikationsstil arbeiten wollen. Ebenso an Menschen, die persönlichen Nutzen daraus ziehen möchten, souverän zu kommunizieren.

Wir arbeiten mit 12 Teilnehmer:innen.

Umfang und Dauer

Wir planen aktuell mit einem analogen Kurs über drei Tage. Den Einstieg wollen wir mit Euch jedoch online wagen.

Einstieg: Donnerstag, 31. März 2022 von 13:30 bis 16:30

Analog-Kurs: 3-tägig, 18 Zeitstunden

- Köln:
27. – 29. April | 9:30 – 16:30

