



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Kommunikations- und
Verhandlungskompetenzen -

Ziele des Workshops



- ✓ Klare & effektive Kommunikation mit Familie, Arbeitsumfeld
- ✓ Stärkung von Durchsetzungsvermögen & Konfliktlösungen
- ✓ Respektvoller Umgang
- ✓ Ausdrücken eigener Bedürfnisse
- ✓ Stärkung Verhandlungsfähigkeit

„Kommunikations- & Verhandlungskompetenzen“ für Dich

- „Wie verhandelst und kommunizierst Du in Deinem Alltag?“
- „Was behindert Dich dabei am meisten im Tagesablauf?“

Grundlagen Kommunikation

- Sender-Empfänger-Modell
- Körpersprache, Tonfall, Mimik
- Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften

„Ich bin gestresst, weil...“ statt „Du machst immer...“

Grundlagen Kommunikationskompetenzen

- Aktives Zuhören: Aufmerksamkeit zeigen, nachfragen & spiegeln
- Klarheit und Präzision
- Empathie & emotionale Intelligenz

Konfliktgespräche führen
Deeskalation
Bedürfnisse erkennen

Grundlagen Verhandlungskompetenzen

- Interessen erkennen und formulieren
- Kompromissbereitschaft
- Überzeugungskraft
- *Strategien:* Win-Win suchen, Stellen realistischer Forderungen

Übung: Rollenspiele

- Rollenspiele an Fallbeispielen
 - a) Nein sagen
 - b) Grenzen setzen ohne Schuldgefühl
 - c) Kommunikation in der Familie
 - d) Klar und freundlich bleiben
 - e) Selbstbehauptung im Alltag

Reflektion zur Übung

- Gruppenarbeit
- Sachliche, soziale, individuelle Bezugsebene
- Ziel: Entwicklung von Souveranität

Reflektion zur Übung (Teil 2)

- Gruppenarbeit
- „Meine Gesprächsherausforderung“

Tipps für den Alltag

- Verinnerlichen durch tägliches Wiederholen
- Thematisieren (Üben) in der Familie (sicherer Rahmen)
- Bei Stress in Gesprächen -> Atemtechnik

Abschluss

- „Was will ich konkret umsetzen?“ (persönliche Zielsetzung)
- Arbeitsblatt

DANKE!