

## Kursausschreibung

---

**Dienstag, 18. Juni 2024, 9h00 - 17h00**

## Souveräne, selbstsichere Kommunikation

### Anlass

Klar kommunizieren und selbstsicher aufzutreten ist nicht nur für den beruflichen Erfolg unersetzlich, sondern oft auch im Privatleben von grossem Nutzen. Das Gefühl nicht gehört oder richtig verstanden zu werden ist ärgerlich. Sich klar auszudrücken, den eigenen Standpunkt vertreten und sich durchsetzen zu können ist in verschiedenen Lebenssituationen von Vorteil. Doch wie gelingt es, sich selbst, seine Fähigkeiten und Kompetenzen überzeugend darzustellen, seinen Standpunkt zu vertreten, ohne auszuschweifen oder verkrampft oder unsicher zu wirken? Wie schafft man es selbstbewusst und souverän seine Botschaft zu transportieren? Dies und mehr wird an diesem Kurstag besprochen und trainiert

### Inhalt

Wie selbstbewusste und klare Kommunikation gelingt. Mit Leichtigkeit den eigenen Standpunkt zu vertreten und eine Wirkung zu erzielen wird an diesem Kurstag anwendungsorientiert trainiert. Es wird aufgezeigt, wie man auch mal Kritik aussprechen kann, klar ist und das souverän und mit viel Leichtigkeit. Ausserdem gibt es an diesem Tag viele wertvolle Kommunikationstechniken und Tipps aus der Verhaltenspsychologie. Lerninhalte und Theorieinputs werden kombiniert mit direkter Umsetzung in Gruppenarbeiten. Geübt wird mit aktuellen Herausforderungen und Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden.

### Ziele

Die Teilnehmenden ...

- Werden sich selbst und ihrer Kommunikationsmuster bewusst
- Erhalten Techniken, um zielführend und gewinnbringend zu kommunizieren und auf den Punkt kommt.
- Erkennen das Wesentliche wie Bedürfnis und Motiv zu erfassen und das Gespräch entsprechend zu lenken
- Trainieren klar und lösungsorientiert zu sprechen
- Üben den eigenen Standpunkt zu vertreten und steigern ihre Durchsetzungskraft
- Erhalten wertvolle Tipps, wie eine klare, wirkungsvolle Kommunikation gelingt
- Sehen, wie sie mit positiven Formulierungen mehr erreichen
- Erfahren, was die innere Haltung mit der Souveränität zu tun hat
- Trainieren mit den richtigen Fragen zu führen und Herausforderungen schlagfertig zu meistern
- Lernen selbstsicher, klar und mit Leichtigkeit zu kommunizieren
- Üben zielorientiert sich auf die Lösung zu fokussieren und Wirkung zu erzielen.
- Lernen mit eigenen Argumenten, andere zu überzeugen

### Kursleitung

Christine Meyer, Organisationsbegleiterin zu New Work, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Leadership-Spezialistin, Team-Entwicklerin und Coach.

# formation-ARC.Suisse

## Kursort

Travail.Suisse Geschäftsstelle, Sitzungszimmer, Hopfenweg 21, 3007 Bern

## Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

## Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Nichtmitglieder:** CHF 590.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Bis spätestens Dienstag, 21. Mai 2024 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)