

# Erfolgreich kommunizieren

Mutig und sprachgewandt durch den (Berufs-)Alltag



**Barbara Pototschnig, MSc**  
Beratung, Coaching, Training  
Supervision, Journalistin, Mutter

## Online-Workshop via ZOOM

**Samstag, 25. April 2020**

9 – 17 Uhr, [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at), Kosten: € 97,—/Tag  
Anmeldung: 02622/29 131, [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at)

Link, Meeting-ID und Passwort erhalten Sie bis 24.4. —  
Probelauf hinsichtlich Internet-Verbindung und Fragen zu  
Zoom/Ablauf für Teilnehmende: Freitag, 24.4.2020, 14 Uhr

**Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.**

Samuel Johnson

Workshops „Resilienz“, 26.9.2020,  
und „Erfolgreich kommunizieren“  
um nur € 179,-

Kennen Sie das: Sie wollen im Gespräch „nur“ eine Lösung und ernten Kritik und Schuldzuweisungen? Sie fragen sich nach den Auslösern und Ihrem Anteil, suchen vielleicht die Schuld bei sich selbst oder beim Gegenüber?

Im Zoom-Workshop erfahren Sie, wie Sie urteilsfrei Konflikte lösen, Ärger reduzieren und so Bedürfnisse der Einzelnen im Blickfeld haben. Sie hinterfragen Denk- und Kommunikationsmuster und erfahren, wie Sie sich ehrlich, respektvoll und klar mitteilen, ohne zu verletzen. Umgekehrt werden Sie darin gestärkt, manipulativen und verurteilenden Worten und Taten zu begegnen und sich aus innerer Starre zu befreien. Sie lernen „nein“ zu sagen und ein Nein nicht persönlich zu nehmen. Im Zentrum steht eine gleichberechtigte Haltung, die gegenseitiges Verstehen erleichtert. So lenken Sie die Energie aufs Gestalten und Miteinander.

**Inhalte:** - Schwierige Gespräche selbstsicher, souverän und gelassen meistern  
- (Körper-)Sprache als Mittel, Ziele zu erreichen und Bedürfnisse zu erfüllen  
- Konflikte angstfrei und sachorientiert lösen (Deeskalation)  
- Gefühle deuten und Stress im Miteinander reduzieren  
- Erfolgreich entscheiden, gesunde Beziehungen leben und das Leben mit Sinn füllen  
**Übungen zur Selbstreflexion und in der Online-Gruppe und Behandeln von Praxisbeispielen sowie gegenseitiger Erfahrungsaustausch — auch via Chat.**