



#kommunikation

Souverän kommunizieren und abgrenzen

Einzel- oder Gruppentraining



Julia Hanke

WILLST DU LERNEN, DICH BESSER ABZUGRENZEN UND DEINE BEDÜRFNISSE ERFOLGREICH DURCHZUSETZEN?

— *Julia Hanke*



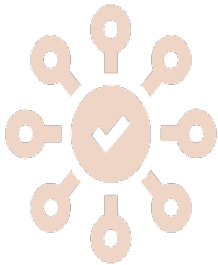
Warum gibt es Zäune? Zäune sind da, um uns zu beschützen. Um einen Raum zu schaffen, in dem man sich sicher fühlt. Die eigene Persönlichkeit und seine Interessen zu schützen, ist genau so wichtig fürs Überleben. Und genau darum geht es in diesem Training: Wie Du es schaffst, Deine Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen.

Die Welt nach den zwei Tagen!

- Dir ist die Wichtigkeit der Vorbereitung bewusst!
- Du kennst die Stolpersteine, an denen Gespräche scheitern!
- Du hast eine Methodik, wie Du Ziele für das Gespräch erfolgreich definierst!
- Du weißt, wie Du Deine Ängste vor dem Gespräch in den Griff bekommst!
- Du lernst Methoden kennen, mit denen Du ruhig und souverän bleibst!
- Verstehst, wieso Deine innere Einstellungen schon vor dem Gespräch entscheiden, ob Du erfolgreich bist!
- Lernst eine Methode kennen, die Dir hilft bei Deinem Gesprächsthema zu bleiben, ohne dein Gegenüber in seiner Persönlichkeit zu verletzen!

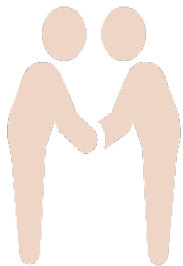
Inhalte des Trainings

Erfolgsfaktoren schwieriger Gespräche



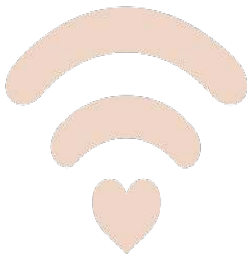
- Erfahre, wieso die Zeit vor dem Gespräch bereits darüber entscheidet, ob Du erfolgreich Deine Anliegen kommunizieren wirst!

Grundsätze von respektvollen Gesprächen



- Wann ist ein Gespräch auf Augenhöhe!
- Wie erkenne ich, ob ein Gespräch respektvoll verläuft!
- Was ist der Preis, wenn ich nicht auf Augenhöhe kommuniziere?
- Erfahre, wie der durchsetzungsstarke Kommunikationsstil (assertorische) sich von dem passiven, passiv-aggressiven bzw. aggressiven unterscheidet?

Der empathische Kommunikationsstil: Wie man Respekt und Vertrauen selbst in schwierigen Gesprächen erzeugt



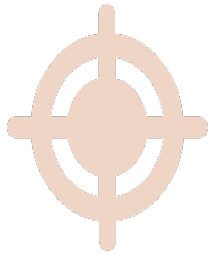
- Warum Du Sprachinfekte vermeiden solltest!
- Was Du vor dem Gespräch tun kannst, damit Du Deinem Gesprächspartner mit Respekt begegnest!
- Sieben Erfolgsstrategien für empathische Kommunikation!

Gesprächsvorbereitung



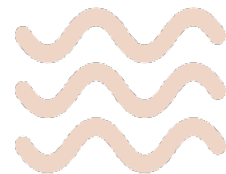
- Warum es so wichtig ist, zu erkennen, welche Ziele nützlich sind!
- Wie Du mit Hilfe eines Leitfadens Deine Ziele erarbeitest!
- Wie Du für ein erfolgreiches Setting für das Gespräch sorgst!

Leitfaden für schwierige Gespräche



- Du lernst Schritt für Schritt, wie Du durch das Gespräch führst!
- Wie Du es schaffst, bei Deinem Thema zu bleiben und die Wichtigkeit vermittelst!
- Wie Du Gespräche abrechnen kannst und dennoch den Fokus für Dein Anliegen beibehältst!
- Wie Du Gespräche eskalieren kannst, wenn alles andere Dich nicht mehr weiterbringt!

Überprüfung Deiner Strategie und letzte Schritte vor dem Gespräch



- Pro für Contras erarbeiten!
- Wie Du Deine Instinkte nutzen kannst, um Deine Gesprächsziele zu überprüfen!
- Was Du vor dem Gespräch tun kannst, damit Du souverän ins Gespräch gehst!

Wer profitiert von dieser Investition in die eigene Zukunft?

Das Training hilft Menschen, die eine zu große Hemmschwelle haben, für ihre eigenen Interessen einzustehen und ihre Person abzugrenzen. Ich habe bereits vielen Kunden geholfen, wie sie sich mental und strategisch vorbereiten können, um besser für ihre Anliegen einzustehen. Immer mit dem Fokus dabei respektvoll zu bleiben. Es hilft jedem Menschen, der sich gerne in Gesprächen dazu verleiten lässt, das eigene Anliegen zu vergessen und damit in endlosen Gesprächen endet, bei dem am Ende keiner mehr weiß, um was es eigentlich ging.

In der Vergangenheit haben folgende Kunden von dem Training profitiert:

- Sehr junge Menschen, die Angst hatten, schwierige Gespräche zu führen.
- Mitarbeiter, aber auch Führungskräfte, denen es schwerfällt, schwierige Gespräche zu führen.
- Menschen, die sich zu sehr ablenken lassen, wenn ihr Gegenüber sie sie von ihrem Thema geschickt ablenkt.
- Menschen, die keine Lust mehr hatten, nur zu grübeln und ihre Themen für sich lösen wollten.
- Menschen, denen es schwer fällt, für ihre eigenen Themen einzustehen und diese durchzusetzen.
- Menschen, die eine Struktur gesucht haben, mit der es ihnen leichter fällt, das Gespräch zu führen.



Wie Du das Training nutzt

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeit findest Du auf meiner Homepage unter www.juliahanke.de oder schreibe mir eine E-Mail an info@juliahanke.de.

Über WhatsApp oder Signal (0176 64 67 81 40) bin ich am Einfachsten zu erreichen.

Du brauchst Unterstützung bei der Auswahl oder Eingrenzung Deiner Themen? Dann berate ich Dich gerne kostenlos bis zu 30 Minuten per Telefon oder Zoom/Teams.