

Workshop: „Erfolgreich kommunizieren: Professionelle Gesprächsführung“

Zielstellung:

Gespräche machen einen Großteil des Studien- und Arbeitsalltags aus. Der Austausch mit Kommilitonen, die Beratung von Kunden, die Absprache mit Kollegen, die Verhandlung mit Vorgesetzten – überall kann es leicht zu Missverständnissen und Fehldeutungen kommen, die nicht selten Spannungen im Miteinander hervorrufen. Das Seminar unterstützt Sie dabei, effektiver zu kommunizieren. Sie konfrontieren sich mit typischen Alltagssituationen und analysieren deren Herausforderungen. Sie lernen Kommunikationsmodelle kennen, die anhand von Fallbeispielen anschaulich erläutert werden. Es werden Negativbeispiele aufgezeigt und alternative Kommunikationswege geschildert. Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach: Wie verläuft der Kommunikationsprozess erfolgreich? Welche Gesprächsregeln gilt es zu beachten? Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es? Praktische Übungen und kurze Rollenspiele runden das Kommunikationstraining ab.

Inhalte:

- Grundsätze der Kommunikation
- Experiment: Verständlich kommunizieren
- Kommunikationsstile: Die vier Seiten der Kommunikation
- Aktives Zuhören: Aufmerksamkeitssignale – Paraphrasieren - Verbalisieren
- Individuelle Kommunikationstypen und deren Zusammenarbeit
- Konflikt/Kritik konstruktiv ansprechen & Umgang mit Kritik
- Arbeit an Ihren Fallbeispielen in Form einer kollegialen Beratung

Termin:

Mo., 14.05.2018, 9.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 260,00 EURO

Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 175,00 EURO

Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 135,00 EURO

Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 100,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten.
Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem vorgenannten Kursen grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).

Workshop: „Stressbewältigung – Effektiver Umgang mit Stresserleben im Arbeitsalltag“

Zielstellung:

„Stress lass nach ... - Wie kann ich entspannter mit Belastungen umgehen?“ Anforderungsvielfalt und andere Belastungen am Arbeitsplatz haben in den letzten Jahren zugenommen. Geist und Körper werden stark beansprucht, oft ohne wirklich aufzutanken zu können. Stressreaktionen sind die Folge, z.B. mangelnde Arbeitsleistung und Burnout-Gefahr. Lernen Sie mit Stress leichter umzugehen bzw. ihm vorzubeugen. Analysieren Sie Ihre persönliche Stresssituation. Erfahren Sie neueste Erkenntnisse zum Thema Stress. Erproben Sie wirksame Maßnahmen und Methoden zu einem besseren Umgang mit akuten oder dauerhaften Belastungssituationen im Arbeitsleben und darüber hinaus. Sie wenden Entspannungsmethoden an und finden individuelle Wege zu neuer Kraft und frischer Energie.

Inhalte:

- Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Wohin führt Stress?
- Erste Hilfe bei akutem Stress: Mit welchen Strategien können Sie Stress kurzfristig wirksam bewältigen?
- Ressourcen & Kraftquellen: Wie können Sie sich langfristig gegen Stress wappnen und schützen?
- Gelassenheit beginnt im Kopf – Kognitives Management: Denken Sie sich froh! Überprüfen Sie Ihre Gedanken!
- DISG-Farbtypen-Modell: Welche persönlichen Dispositionen für Stresserleben und Stressbewältigung gibt es?
- Spannungsregulation: Wie finden Sie nach Aktivierungsphasen genügend Ausgleich durch Erholung?
- Systematische Entspannungsverfahren im Überblick: Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeit im Alltag: Konzentration statt Zerstreuung. Monotasking statt Multitasking.
- Wie gelingt es Ihnen, mit täglichen Belastungen im Arbeitskontext konstruktiv umzugehen?

Terminvorschlag:

wird noch bekannt gegeben

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 260,00 EURO

Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 175,00 EURO

Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 135,00 EURO
Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 100,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten.
Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem genannten Kurs grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).

Workshop: „Zeitmanagement & Arbeitsorganisation im Büroalltag effektiv gestalten“

Zielstellung:

Zeit kann man nicht managen – nur sich selbst. Ein bewusster Umgang mit der zur Verfügung stehenden, begrenzten Arbeitszeit und eine geschickte Organisation der vielen zu erledigenden Aufgaben und Termine zählen zu den wichtigsten Fähigkeiten, um die berufliche Aufgaben- und Anforderungsvielfalt tagtäglich gut bewältigen zu können. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren die Teilnehmer/innen, wie sie ihre Aufgaben realistisch planen, sinnvoll priorisieren und effektiv koordinieren können. Sie analysieren Arbeitstage, reflektieren ihren eigenen Arbeitsstil und finden Anregungen zur Tagesgestaltung und zum Umgang mit Störungen. Praktische Übungen erleichtern die Integration der vermittelten Techniken und Impulse in den Alltag. Getreu dem Motto: „Work smarter, not harder.“

Inhalte:

- IST-Analyse & Selbstreflexion in Bezug auf Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Arbeitsstile im Überblick & Optimierungsansätze für den eigenen Stil
- Aufgaben priorisieren und koordinieren
- Auswertung von Tagesprotokollen
- Pausen- und Erholungsmanagement
- Umgang mit Störungen: Telefon, E-Mails, Direktkontakte, Selbstablenkung
- Strategien für (noch) mehr Struktur und Effizienz
- Zeiträume und Vorhaben planen

Termin:

Do., 28.06.2018, 9.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 260,00 EURO
Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 175,00 EURO
Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 135,00 EURO
Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 100,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten. Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem genannten Kurs grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).

**Workshop: „Die individuelle Work-Life-Balance leben:
Den Alltag meistern UND ausgeglichen bleiben“**

Zielstellung:

Die Arbeitswelt ändert sich und konfrontiert uns täglich mit neuen Herausforderungen. Die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit verschwimmen, z.B. durch permanente Erreichbarkeit. Es wird ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Belastungsfähigkeit abverlangt. Berufs- und Privatleben stehen dabei selten in einem ausgewogenen Verhältnis. Inwieweit können Sie die Anforderungen beider Bereiche managen und in Einklang bringen, ohne sich dabei selbst zu vernachlässigen? Wie kann es gelingen, eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen, um Leistungsfähigkeit zu bewahren und Wohlbefinden zu stärken? Ausgehend von Ihrer aktuellen Lebenssituation entwickeln Sie individuelle Strategien für eine gesunde Mischung aus Arbeit und Erholung, um den Alltag mit mehr Freude und Leichtigkeit zu meistern. Entdecken Sie, was Sie persönlich zufrieden macht, und erhalten Sie Inspirationen für Ihren weiteren Weg.

Inhalte:

- Was bedeutet „Work-Life-Balance“? Wodurch entstehen Dysbalancen?
- Aktuelle Lebenssituation analysieren und bilanzieren (z.B. Aufgaben, Rollen, Stärken, Schwächen, Belastungsfaktoren, Bereicherungen, Zufriedenheitsgrad, Wünsche & Ziele)
- Individuelle Strategien entwickeln, um Ihre Ziele zu erreichen
- Persönlichkeitstypen und Verhaltenspräferenzen: Wie bin ich und wie verhalte ich mich – beruflich und privat?
- Ein Schlüssel für mehr Gelassenheit im Alltag: Achtsamkeit & Fokussierung auf EINE Sache
- Sorgen Sie gut für sich selbst! Immer wieder Innehalten und (Mini-)Pausen gestalten.
- Möglichkeiten & Strategien von Arbeitgebern zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Terminvorschlag:

Fr. 16.11.2018, 9.00-16.00 Uhr

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 260,00 EURO
Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 175,00 EURO
Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 135,00 EURO
Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 100,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten.
Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem genannten Kurs grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).

Workshop: „Rhetorik & Präsentation: Erfolgreich Reden - Wirken - Überzeugen“

Zielstellung:

Sie möchten gern Ihre Zuhörer bzw. Gesprächspartner für sich und Ihr Anliegen gewinnen? Erfolgreiches rhetorisches Auftreten in Studium und Beruf, aber auch bei privaten Anlässen ist ein Zusammenspiel von sprachlichen Fertigkeiten, fachkompetenter Argumentation und gelungener persönlicher Darstellungsweise. Im Mittelpunkt des Seminars stehen neben grundlegenden rhetorischen Techniken der individuelle Rede-/Präsentationsstil sowie die Wirkung des Sprechers. Sie lernen, wodurch Sie Kompetenz ausstrahlen und welche Elemente – neben der Sprache – noch dazu gehören, um authentisch, sicher und überzeugend zu wirken. Das erworbene Wissen wird anhand konkreter Redesituationen (z.B. Vortrag, Bewerbungs-, Verhandlungsgespräch) geübt und reflektiert.

Inhalte:

- Selbsteinschätzung: Redeerfahrungen – Stärken – Schwächen – Entwicklungsziele
- Kurze Einführung in die Rhetorik
- Sachvortrag:
 - Rahmenbedingungen, Thema, Zuhörerschaft, Ziel, Kernbotschaft
 - Stoffsammlung und Aufbereitung, Gestaltung von Einleitung und Abschluss
 - Inhaltlicher Aufbau des Hauptteils, Reihen der Fakten, Argumentationsstrategien
 - Sprachliche Gestaltung, Verständlichkeitskriterien, Redeschmuck, Wortschatz
 - Manuskript, Probedurchlauf, Umgang mit Lampenfieber
 - Souveräner Auftritt inkl. Körpersprache & Stimme, Visualisierung & Medieneinsatz, ggfs. Frage-/Diskussionsrunde
- Stegreifrede (z.B. Diskussionsbeitrag, Informationsbeitrag, Meinungsäußerung)
- Überzeugungsrede (z.B. Bewerbungs-, Verhandlungsgespräch)

Termin:

Fr., 23.11.2018 & Sa., 24.11.2018, jeweils 9.00-16.00 Uhr

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 500,00 EURO
Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 340,00 EURO
Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 230,00 EURO
Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 190,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten. Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem genannten Kurs grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).

**Workshop: „Stimm- und Sprechtraining:
Entdecken Sie Ihr wichtigstes Kommunikationsinstrument!“**

Zielstellung:

Die Stimme wirkt in der Kommunikation wie ein Schlüsselreiz, der innerhalb von Sekunden darüber entscheidet, ob und wie wir beim Gegenüber ankommen, welche Zu-Stimmung, welchen An-Klang wir finden. Gewinnen Sie mehr Ausstrahlung und Durchsetzungsfähigkeit durch eine angenehme Stimme und Sprechweise: ausdrucksstark, angemessen laut und deutlich.

Ob in Vorträgen, Diskussionen, beim Unterrichten oder Präsentieren, ... - eine klare und gut artikuliert Sprache sowie eine tragfähige Stimme sind die Basis jeder wirkungsvollen Verständigung. Ohne Training ist jedoch der stimmliche Marathonlauf, der in vielen Berufen täglich absolviert wird, nicht zu schaffen. Wer mit seiner Stimme arbeiten will, der muss an seiner Stimme und Sprechweise arbeiten.

Der Workshop bietet Übungen und Anregungen zur Verbesserung der Stimme, Atmung und Aussprache. Dabei sollen vor allem die stimmlichen Ressourcen der Teilnehmenden aufgedeckt werden.

Inhalte:

- Die Wirkung der Stimme: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Ausdruckskraft der Stimme stärken – Gesprächsklima positiv beeinflussen
- Atmung: Funktionsweise, Aktivierung der Vollatmung, entspannte Haltung
- Stimmbildung: Natürliche Sprechstimme (Indifferenzlage), Resonanz & Klang
- Sprechtechnik: Deutliche Artikulation, Modulation, Dynamik, Sprechpausen
- Rhetorik: Grundlagen des ausdrucksstarken Sprechens
- Tipps und Tricks bei Erkältungen und Räuspern
- Das freie Sprechen üben (z.B. bei Informations- und Meinungs austausch)

Termin:

Sa., 01.12.2018, 9.00-16.00 Uhr

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 260,00 EURO
Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 175,00 EURO
Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 135,00 EURO
Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 100,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten. Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem genannten Kurs grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).

Workshop: „Überzeugendes Auftreten in schwierigen Gesprächssituationen gegenüber Kunden, Kollegen, Vorgesetzten etc.“

Zielstellung:

Schwierige Gesprächssituationen kennt sicherlich jeder. Sei es ein stressiges Vorstellungsgespräch, das Anecken mit bestimmten Kollegen und deren Ansichten, die Bearbeitung von Anliegen aufgebracht Kunden, die Verhandlung einer Gehaltserhöhung mit der Führungsebene, das Gespräch mit einem uneinsichtigen Zeitgenossen – Beispiele gibt es im Alltag viele. Außerdem sorgen nicht selten unpassende bis beleidigende Verhaltensweisen der Interaktionspartner (z.B. spitze Bemerkung, unsachlicher Einwand, Türknallen) für Unmut. Wie können Sie diesen täglichen Herausforderungen begegnen? Wie lassen sich solche Gespräche angemessen steuern? Wie können Sie zielorientiert auf Ihr Gegenüber einwirken? Wann und wie sollten Sie Grenzen setzen? Wie bleiben Sie selbst in der Situation möglichst ruhig und gelassen? Im Vordergrund des Seminars stehen Übungen, die die Voraussetzungen für souveränes Reagieren trainieren, damit ein angemessener und überzeugender Auftritt gelingt.

Inhalte:

- Schildern schwieriger Kommunikationssituationen - Erfahrungsaustausch
- Rollenspiele mit anschließender Analyse der Stärken und Entwicklungspotenziale im Gesprächsverhalten
- Kennenlernen und Anwenden von Strategien und kommunikativem Handwerkszeug:
 - Typische Phasen im Gesprächsverlauf
 - Auf die richtige Einstellung kommt es an
 - Positive Gesprächsatmosphäre herstellen
 - Eigene Angriffsfläche erkennen und reduzieren
 - Vorbereitung der Argumente - Überzeugend argumentieren und verhandeln
 - Umgang mit Einwänden: Fragetechniken & Entkräftungsmethoden
 - Angespante Gesprächssituation auflockern
 - Grenzen setzen gegenüber Gleichrangigen und Autoritäten
- Fallspezifische Strategien für das eigene Gesprächsverhalten entwickeln und üben

Termin:

Di., 04.12.2018 & Di., 11.12.2018, jeweils 16.30-20.00 Uhr

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind abhängig von der Zahl der Teilnehmer:

Preis bei 4 bis 5 Teilnehmer: 260,00 EURO
Preis bei 6 bis 8 Teilnehmer: 175,00 EURO
Preis bei 9 bis 11 Teilnehmer: 135,00 EURO
Preis bei 12 bis 14 Teilnehmer: 100,00 EURO

Die Kosten für Lehrmaterialien sind in den aufgeführten Kursgebühren enthalten. Die Kursgebühren werden mit der Übergabe der Rechnung zu Beginn des jeweiligen Workshops fällig.

Beachten Sie bitte, dass eine Anmeldung zu dem genannten Kurs grundsätzlich **verbindlich** ist.

Sie erhalten von TUDIAS eine Anmeldebestätigung oder - falls eine Teilnahme nicht möglich ist - eine Absage, ca. 2 Wochen vor Kursbeginn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Manuela Funke (Tel.: 40 470 250 bzw. E-Mail: Manuela.Funke@tudias.de).