



Interdisziplinäre Seminarreihe 2024

Emotionale Intelligenz

Vom guten Umgang mit sich selbst und anderen



Präsenzseminare

Seminarzeiten jeweils von 08:30 h - 15:45 h

(1) Erfolgreich miteinander reden



(1) Erfolgreich miteinander reden

Termin: 15.04.2024 und 16.04.2024

Erfolgreiche Kommunikation ist emotional intelligente Kommunikation. Sie ist achtsam, empathisch und zielführend.

Inhalte

- Wie kommuniziere ich so, dass ich meine Ziele erreiche?
- Nicht Fakten zählen, sondern das gemeinsame Verständnis der Fakten
- Nicht rechthaben, sondern verändern wollen (an die Folgen und deren Auswirkungen eines Gesprächs denken)
- Gesprächstechniken
- Wie es Ihnen gelingt, sich nicht von negativen Gefühlen und Ängsten leiten zu lassen

Ihr Dozent: Friedhelm Weischede

Kommunikationswissenschaftler, Fachbuchautor, Certified Trainer of Communications, systemischer Business Coach, PR-Berater und NLP-Master



(2) Ernstgenommen werden und Gehör finden

Termin: 23.04.2024 und 24.04.2024

Es kommt nicht nur darauf an, was wir sagen, sondern auch wie wir es sagen. In diesem Seminar lernen Sie, wie sie Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen.

Inhalte

- Gesehen und gehört werden
- Warum Argumente unverzichtbar sind, aber manchmal gar nicht helfen
- Innere Ruhe durch richtige Atmung
- Stimme und Körpersprache verstehen und entwickeln
- Statusspiele und wie wir damit umgehen können

(2) Ernstgenommen werden



Präsenzseminare

Seminarzeiten jeweils von 08:30 h - 15:45 h

(3) Gesund bleiben/Stress bewältigen



(3) Gesund bleiben und Stress bewältigen

Termin: 04.07.2024 und 05.07.2024

Warum regeneratives Stressmanagement (Entspannungsübungen, Yoga, Sport...) nur den Brand löscht, aber weder das Aufflackern alter Brände noch das Entstehen neuer Brände verhindert.

Inhalte

- Was Menschen wirklich stresst – und wie Sie damit umgehen können.
- Resilienz gegen Stress entwickeln
- Perfektionismus reduzieren
- Sich klare Strukturen setzen
- Soziale Kontakte und Freundschaften bewusst pflegen

Ihr Dozent: Friedhelm Weischede

Kommunikationswissenschaftler, Fachbuchautor, Certified Trainer of Communications, systemischer Business Coach, PR-Berater und NLP-Master



(4) Heikle Gespräche und schwierige Situationen meistern

Termin: 22.07.2024 und 23.07.2024

In diesem Seminar geht es darum, wie Sie unangenehme Gespräche für sich selbst und für Ihre Gesprächspartner so schonend und angenehm wie möglich führen.

Inhalte

- Innere Klarheit gewinnen: Worum geht es wirklich?
- Emotion und Kommunikation
- Beschwerden und unangenehme Gespräche
- Mit Widerständen beim Gesprächspartner umgehen
- Welche Gesprächsabläufe und Gesprächstechniken Ihnen weiterhelfen

(4) Gespräche und Situationen meistern



Präsenzseminare

Seminarzeiten jeweils von 08:30 h - 15:45 h

Ihr Dozent: Friedhelm Weischede

Kommunikationswissenschaftler, Fachbuchautor, Certified Trainer of Communications, systemischer Business Coach, PR-Berater und NLP-Master



(5) Reflexion und Selbstreflexion



(5) Reflexion und Selbstreflexion

Termin: 15.10.2024 und 16.10.2024

Erst wenn wir uns selbst und unser Verhalten verstehen, können wir hinderliche Denkmuster erkennen, professionell handeln und unsere Grenzen erweitern.

Inhalte

- Techniken der Reflexion
- Metakognition und Selbstreflexion
- Grundannahmen erkennen und hinterfragen und verändern
- Verzerrende Denkmuster (kognitive Heuristiken) erkennen und damit umgehen
- Strategien zur besseren Lösungsfindung

Methodik

Trainer-Input, Reflexion, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion, Fallanalyse, Feedback, Praxistransfer.

Anmeldung

MA UKU: Anmeldeformular/Pflege SAP-Anmeldung PDL

Externe: Online-Anmeldung

Kursgebühr

449,00 EUR/TN/Seminar (2 Tage)

Veranstaltungsort

Hotel Löwen, Hauptstraße 6, 89079 Ulm-Wiblingen, Raum Donau

Teilnehmeranzahl

Min./Max. TN-Anzahl: 7/10

Seminarunterlagen

Stellen wir Ihnen im Loginbereich auf unserer Internetseite zur Verfügung.

Abschluss

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung per E-Mail zugesandt.

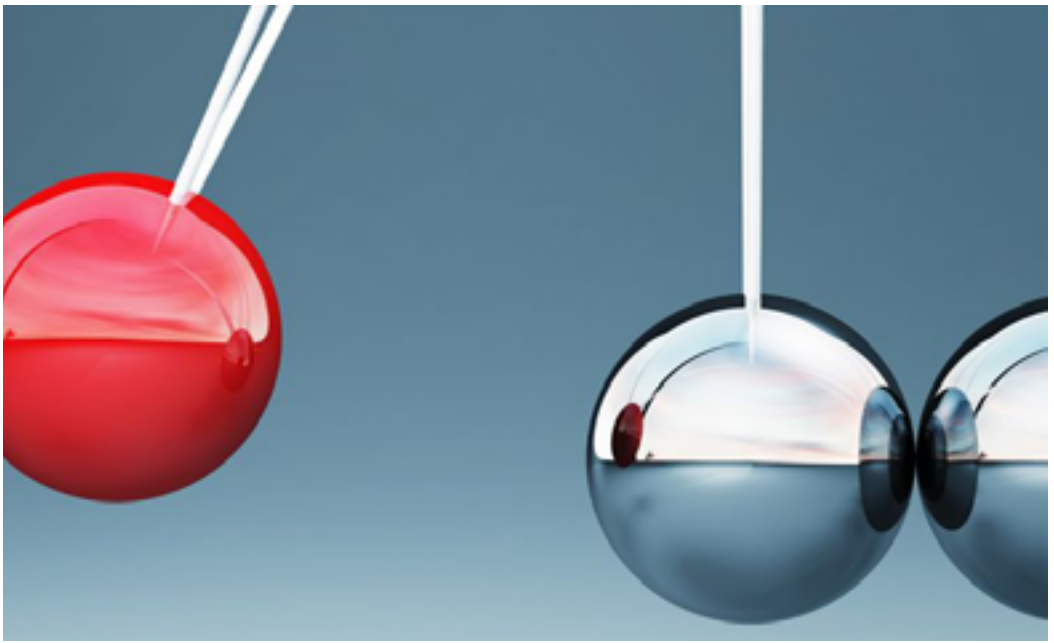


Stabsstelle
 Fort- und Weiterbildung
 Albert-Einstein-Allee 23
 89081 Ulm
 0731 500 43082
uku.stabsstelle-wb@uniklinik-ulm.de
www.uniklinik-ulm.de/wb

Stornobedingungen

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (Eingang) werden Stornogebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Bei einem Rücktritt ab 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die komplette Kursgebühr in Rechnung gestellt. Ein Rücktritt kann nur in schriftlicher Form erfolgen und ist erst wirksam, wenn der Rücktritt schriftlich von uns bestätigt wurde.





Stabsstelle Fort- und Weiterbildung

„Bildung ist der Pass für die Zukunft, denn das Morgen gehört denen, die sich heute darauf vorbereiten.“

„Education is the passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare for it today.“ (Malcolm X)