

## Sich selbst und andere besser verstehen: Persönlichkeit- Körpersprache- Kommunikation Bildungsurlaub

<b>Montag</b>		<b>Einführung in Grundlagen der Kommunikation</b>
	12.30 - 14.00	Mittagessen , Zimmer beziehen
	14.00 - 16.00	Begrüßung, Vorstellung d. Leitung u. Seminarablauf Vorstellung d. Teilnehmenden, Vorerfahrungen und Erwartungen
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Was ist Kommunikation? Vortrag+ Partnerübungen: Das Kommunikationsquadrat (F. Schulz von Thun)
<b>Dienstag</b>		<b>Kommunikation mit Worten und Körpersprache</b>
	9.00 - 10.30	Vortrag und Gruppenarbeit: Ich-Botschaften (Modell der gewaltfreien Kommunikation)
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Vortrag und Partnerübungen: Feedback geben
	12.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.00	Körperübungen in Einzelarbeit: Wahrnehmung und Arbeit an der eigenen Körpersprache und Präsenz
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Partnerarbeit: Beobachtung und Deutung von Körpersprache
<b>Mittwoch</b>		<b>Das Persönlichkeitsmodell des Enneagramm</b>
	9.00 - 10.30	Vortrag: Einführung in das Enneagramm
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Präsentation und Einzelarbeit: Die 9 Persönlichkeitsmuster (verschiedene Weisen an Bedürfnissen, Werten, Eigenschaften, Stärken und Schwächen)
	12.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.00	Einzel- und Partnerarbeit: Übungen zur Entdeckung des eigenen Persönlichkeitsmusters
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Präsentation und Diskussion: Das Enneagramm als Prozessmodell: Einladung zur Entwicklung

<b>Donnerstag</b>		<b>Persönlichkeit und Auswirkung auf Kommunikation</b>
	9.00 - 10.30	Vortrag und Übungen: Das Riemann- Thomann-Modell
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Einzel- und Gruppenarbeit: Persönlichkeitsmuster in Kommunikation und Arbeitsstil
	12.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.00	Einzel- und Partnerarbeit: Wahrnehmung des eigenen Kommunikations- und Leitungsstils
	16.00 - 16.30	Kaffeepause
	16.30 - 18.00	Körperübungen und Partnerarbeit: Persönlichkeit und Körpersprache (Innere Haltung und äußere Haltung)
<b>Freitag</b>		
	9.00 - 10.30	Einzelarbeit: Individuelle Spuren: Persönlichkeit, Körpersprache, Kommunikation
	10.30 - 11.00	Kaffeepause
	11.00 - 12.30	Rückblick, Feedback, Ausblick
	12.30-	Mittagessen
	13.15- 14.00	Seminar- Auswertung

#### Lernziele:

- Kommunikationspsychologische Modelle kennenlernen
- eigene Muster von Denken, Fühlen und Kommunizieren erkennen
- Körpersprache wahrnehmen, verstehen und bearbeiten
- Wertschätzenden Umgang in Beziehungen und im Kollegium entdecken

#### Zielgruppe:

- Für Arbeitnehmer\*innen, die ihrem Persönlichkeitsmuster auf die Spur kommen wollen und an ihrer Kommunikation und Körpersprache arbeiten wollen.
- Für Führungskräfte, die den eigenen Leitungsstil analysieren und gleichzeitig ihre Mitarbeitenden besser verstehen möchten.

Änderungen im Ablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.