



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de



Verstehen heißt nicht einverstanden sein - Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen im Berufsalltag

Schwierige Situationen im beruflichen Alltag sind vielfältig und jeder bewertet den „Schwierigkeitsgrad“ einer Situation anders: Manchmal sind es Situationen, in denen Sie nicht schlagfertig genug reagiert haben und später darüber grübeln, was Sie hätten erwidern können, manchmal ist es für Sie schwierig, wenn Ihr Gegenüber aggressiv wird und ein anderes Mal, wenn Tränen fließen. Manchmal ärgern Sie sich über Kunden, manchmal über Kollegen, manchmal über Vorgesetzte...

Inhalte:

- Analyse des eigenen Kommunikations- und Konfliktverhaltens in „schwierigen“ Situationen / mit „schwierigen“ Gesprächspartnern
- Erlernen der Grundlagen der Kommunikationstheorien Schulz von Thun und der Gewaltfreien Kommunikation
- Üben der Techniken des aktiven Zuhörens, um bewusst und professionell zu kommunizieren
- Sich selbst und andere verstehen: Das Persönlichkeitsmodell nach Fritz Riemann und Motivtypen: Was „spiegelt“ mir der andere? Was kann ich von ihm lernen? Erweitern der eigenen Handlungskompetenz durch einfühlsames (empathisches) Verstehen und Kommunizieren
- Sich – selbst – behaupten / Für sich selbst eintreten: Schlagfertigkeit erlernen, klare Ansagen machen, die eigenen Bedürfnisse in Worte fassen, sich abgrenzen lernen (Nein-sagen) – achtsam mit sich und anderen umgehen
- **Eigene** Themen und Fragestellungen werden bearbeitet: Kollegiale Beratung, Einzel- oder Gruppencoaching in Kombination möglich



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de

Organisatorisches

Teilnehmerzahl:

Präsenzseminar: max. 15 Personen / Online-Training: max. 10 Personen

Seminardauer: Dieses Seminar ist als 2-Tages-Seminar konzipiert.

Ein Aufbauseminar, auch als Supervision, kann auch als 1-Tages-Seminar gestaltet werden.

Das Seminar ist als Präsenz- und Online-Training und auch in Kombination mit Coaching (Einzel- und/oder Gruppencoaching) buchbar.

Ich stelle, nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, die Inhalte des Seminars speziell für Sie bzw. Ihrer Zielgruppe zusammen, je nach Ihrer Zielsetzung und Ihrem Bedarf.

Die Inhalte können somit variieren, sie können gern mit Bausteinen meiner anderen Seminare kombiniert werden, es können neue Inhalte und Methoden dazukommen, je nach Ihrer Zielsetzung.

An alle Einzelpersonen, die an meinem Seminar interessiert sind und teilnehmen möchten: Aus organisatorischen Gründen biete ich für Einzelpersonen **nur Online-Trainings** an.

Termine und Preise auf Anfrage.

Interesse geweckt?

Ich freue mich sehr auf Ihren Anruf: 0162-9289404 oder auf Ihre E-Mail: info@despina-sarikli.de

Despina Sarikli