Rheinische Gesellschaft für Diakonie

Im Verbund der Diakonie

Fortbildung zum Thema Kommunikation:

Stressfrei kommunizieren
(BGM - BGF)

Zielsetzung:

"Worte können Brücken bauen – oder neue Baustellen schaffen", sagt der Berliner Psychologe, Coach und Autor René Träder. "Wie wir miteinander sprechen, hat deshalb nicht nur Einfluss auf unser Miteinander, sondern auch auf unser Stress-Level."

Im Workshop geht es darum, wie wir Kommunikation bewusster gestalten können und dadurch unnötige Spannungen reduzieren. Anhand praktischer Übungen wird erprobt, wie wir klarer und verständlicher kommunizieren, Anliegen auf den Punkt bringen und auch schwierige Themen ansprechen können, ohne dass daraus gleich ein Streit entsteht.

Inhalt:

Dabei geht es unter anderem darum,

- wie wir klarer und verständlicher kommunizieren und den Austausch verbessern,
- wie wir Konflikte ansprechen, ohne sie unnötig zu verschärfen,
- wie wir eigene Anliegen formulieren, ohne dass sie als Vorwurf ankommen,
- wie wir freundlich und gleichzeitig klar Grenzen setzen können,
- und wie Kommunikation selbst zu einem Stressfaktor werden kann – aber auch dazu beiträgt, Stress zu reduzieren.

Der Workshop verbindet psychologische Fakten & Modelle mit praktischen Übungen und bietet die Möglichkeit, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren und neue Wege im Umgang miteinander auszuprobieren.

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Termin:	03.03.2027	**Kurs-Code:** FB-2027-03-03.P
	04.03.2027	**Kurs-Code:** FB-2027-03-04_2.P
	20.10.2027	**Kurs-Code:** FB-2027-10-20.P

Nächstenliebe leben

Rheinische Gesellschaft für Diakonie

Im Verbund der Diakonie

Zeitumfang: 09:45-17:15 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

Dozent*in:



René Träder
Selbständiger Psychologe (M.Sc.),
Coach und Autor aus Berlin.
www.renetraeder.de/links

Anmeldung interne Mitarbeitende über: **RELIAS**
Anmeldung externe Teilnehmende über: weiterbildung@rg-diakonie.de

Nächstenliebe leben