

## AUFBAUPROGRAMME BEI

### AUTHENTISCH SEIN

#### KOMMUNIKATION MIT DIR SELBST UND MIT ANDEREN

- Die Absicht des Trainings ist, ein inspirierendes Zusammensein mit Menschen zu erschaffen - im privaten und beruflichen Bereich
- Du kannst für dich herausfinden, welche unterschwellige Kommunikation bei dir wirkt und unerwünschte Ergebnisse im Zusammensein mit anderen hervorbringt. An den Trainingstagen und der Übungsphase dazwischen kannst Du dich darin üben, diese zu wandeln. Für ein einfacheres Miteinander und neue Ergebnisse in Deinem Leben – beruflich und privat
- Du wirst wachsamer über Deine Kommunikation mit Dir selbst, für Deine interne Kommunikation
- Gefühle folgen unseren Gedanken, unserem mentalen System. Dieses kannst Du für dich beleuchten und erkennen, an welchen Stellen Du dysfunktional mit dir selbst umgehst. Das Ergebnis ist, dass Du Deine Gefühlswelt aktiv beeinflussen kannst. Du hast sozusagen wieder „die Hände an Deinem Gefühlssteuer“
- Du lernst eine Methode kennen, mit der Du Konflikte mit anderen schneller erkennen und abwenden kannst. Das bedeutet, Du verbringst generell weniger Zeit mit Konflikten – dadurch erreichst Du komplett neue Ergebnisse in Deiner Kommunikation mit anderen und in Deinem Leben
- Wir stellen Dir eine Form der Gesprächsvorbereitung vor. Diese ermöglicht dir, mit Deinem Gesprächspartner zu einem erfolgreichen Ergebnis zu gelangen

#### **Beruflich nützlich für:**

Akquise-, Vorstellungs-, Mitarbeiter-, Kollegen- und Kundengespräche

#### **Privat nützlich für:**

Gespräche mit Partner oder Partnerin, Freunden, Bekannten und Familie

Das Training findet über zwei Wochenenden statt, mit einer dreiwöchigen Trainingsphase dazwischen. In dieser Trainingsphase wendest Du die Inhalte des ersten Wochenendes direkt an. Damit sammelst Du erste Erfahrungen und nutzen das Erlernete sofort im Alltag.

**Für wen ist das Training „Authentisch-sein“?**

Das Training ist für die, ...

... die Ihre Kommunikation beruflich und privat verbessern...

... die sich persönlich weiterentwickeln...

... die in privaten und beruflichen Gesprächen schneller zum gewünschten Ergebnis kommen wollen.

... die in Ihren Beziehungen mehr Nähe statt Distanz beabsichtigen

... die grundsätzlich weniger Zeit mit Streit verbringen wollen

... die an der Ausbildung zum BOAT Coach & Trainer teilnehmen wollen

*„In der rechten Tonart kann man alles sagen. In der falschen nichts.“*

George Bernhard Shaw

**SEMINARZEITEN**

Samstags: 10:00 bis ca. 19:00 Uhr

Sonntags: 10:00 bis ca. 18:00 Uhr