

A Kommunikationstraining

1 *Kommunikation – ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens*

- 1.1 Was bedeutet „Kommunikation“?
- 1.2 Formen der Kommunikation
- 1.3 Kommunikation einst und heute
- 1.4 Kommunikation im Beruf
- 1.5 „Soft Skills“ als neue Berufsanforderungen

2 *Verhaltensregeln bei der zwischenmenschlichen Kommunikation*

- 2.1 Der zwischenmenschliche Umgang
 - 2.1.1 Gesprächsfördernde und gesprächshemmende Faktoren – Die verbale Ebene
 - 2.1.2 Gesprächsfördernde und gesprächshemmende Faktoren – Die nonverbale Ebene
 - 2.1.3 Festlegen von Diskussionsregeln/Kommunikationsregeln

3 *Du-Botschaften und Ich-Botschaften im zwischenmenschlichen Umgang*

- 3.1 Du-Botschaften und Ich-Botschaften bei Konflikten
 - 3.1.1 Du-Botschaften bei Konflikten
 - 3.1.2 Ich-Botschaften bei Konflikten
- 3.2 Umformulieren von negativ besetzten Aussagen in positive Ich-Botschaften
- 3.3 Resonanz geben, Gefühle zulassen (mithilfe von Ich-Botschaften)

4 *Verbale und Nonverbale Kommunikation*

- 4.1 Nonverbale Kommunikation in einem Comic
- 4.2 Definition der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- 4.3 Verbale und nonverbale Kommunikation anhand ausgewählter Beispiele

B Teamentwicklung

1 *Gruppenarbeit – Teamarbeit*

- 1.1 Persönliche Erfahrungen mit Gruppenarbeit / Teamarbeit
 - 1.1.1 Bilanz der Erfahrungen mit Gruppenarbeit / Teamarbeit
- 1.2 Differenzierte Simulation
- 1.3 Gruppenarbeit / Teamarbeit im täglichen Leben
- 1.4 Pluspunktsuche

2 *Arbeitsregeln und Verhaltensregeln in der Gruppe*

- 2.1 Arbeitsregeln in der Gruppe
- 2.2 Verhaltensregeln in der Gruppe
 - 2.2.1 Umgang mit Problem- bzw. Konfliktsituationen
 - 2.2.2 Definition von Verhaltensregeln in der Gruppe
- 2.3 Anwenden von Arbeitsregeln und Verhaltensregeln in der Gruppenarbeit

3 *Evaluation*

- 3.1 „Blinder Fleck“
- 3.2 Bilanz und Reflexion
 - 3.2.1 Reflexion des eigenen Verhaltens
 - 3.2.2 Gruppenreflexion
 - 3.2.3 Gemischte Bilanz

C Moderation

1 *Was bedeutet „Moderation“?*

- 1.1 Vorbereitung
 - 1.1.1 Wie Menschen auf das Agieren in der Öffentlichkeit reagieren
 - 1.1.2 Kriterien für die Moderation

2 *Methodenkatalog*

- 2.1 Hilfsmittel für Moderationen
- 2.2 Fragetechnik bei Moderationen
 - 2.2.1 Fragestellungen
 - 2.2.2 Fragesituationen und -techniken
- 2.3 Abläufe bei der Moderation

3 *Moderationszyklus*

- 3.1 Einstieg
- 3.2 Themen Sammeln
- 3.3 Thema Auswählen
- 3.4 Thema Bearbeiten
- 3.5 Maßnahmen Planen
- 3.6 Abschluss / Feedback

4 *Moderationen durchführen*

- 4.1 Was bedeutet „Moderator“?
 - 4.1.1 Aufgaben des Moderators
 - 4.1.2 Vorbereitung der Moderation
 - 4.1.3 Analyse der Gruppenmitglieder
 - 4.1.4 Probleme meistern
- 4.2 Moderationsplan erstellen
- 4.3 Gruppen- / Teamarbeit – Beispiel Projektentwicklung
- 4.4 Nachbereitung
 - 4.4.1 Protokollieren der Ergebnisse
 - 4.4.2 Evaluationen

D Übungsteil

1 *Freies Sprechen und Erzählen*

- 1.1 Vorstellungsrunde
- 1.2 Blitzlicht
- 1.3 Bücherschau
- 1.4 Stille Post
- 1.5 Methaphern – Assoziationen
- 1.6 Begriffsassoziationen
- 1.7 Bildmeditation
- 1.8 Meinungsmarkt
- 1.9 Wissens-Lotto
- 1.10 Reporterspiel
- 1.11 Info-Kette
- 1.12 Repetitorium
- 1.13 Rätselraten
- 1.14 Erlebnisberichte
- 1.15 Witze erzählen

2 *Miteinander Reden*

- 2.1 Redewendungen
- 2.2 Stationengespräch
- 2.3 Gesprächszirkel
- 2.4 Kreisgespräch
- 2.5 Wortwechsel
- 2.6 Brainstorming
- 2.7 Vortragskette
- 2.8 Partnerinterview
- 2.9 Aussprache
- 2.10 Missverständnisse
- 2.11 Personality-Show

- 2.12 Info-Markt
- 2.13 Fotoassoziationen
- 2.14 Mosaik-Geschichten
- 2.15 Fantasiegeschichten
- 2.16 Nacherzählen
- 2.17 Lesungen
- 2.18 Tagesschau
- 2.19 Wochenschau
- 2.20 Partnerquiz
- 2.21 Gesprächsanalyse
- 2.22 Kettengeschichte
- 2.23 Expertenbefragung
- 2.24 Kontrollierter Dialog

3 *Überzeugen und Begründen*

- 3.1 Entscheidungsspiel
- 3.2 Begründungsspiel
- 3.3 Reportagen-Puzzle
- 3.4 Schneeballmethode
- 3.5 Gruppenpuzzle

4 *Moderatorenschulung*

- 4.1 Moderatorenschulung