

Online-Seminare

für Selbsthilfe-Aktive und ehrenamtlich Engagierte

Photo by Annie Spratt on Unsplash

Reagieren, eskalieren? Bitte nicht, denn das geht besser.

Dienstag, 27.07.2021, 16-19 Uhr

- Sofort-Maßnahmen, wenn es knackt: Entschärfen und deeskalieren
- (Wieder) cool werden, cool bleiben
- Zuerst zuhören ist besser als schnelles Zurückschlagen
- Verstehen hilft. Innehalten auch.
- Grenzen setzen, Nein sagen und dabei das Gesprächsklima retten
- Die ersten Schritte des Friedensvertrags

Emotionen im heiklen Gespräch und danach

Donnerstag, 02.09.2021, 16-19 Uhr

- Ich bin außer mir – wie komme ich wieder zu mir?
- Sag nicht „Ich weiß, wie es dir geht!“
- Wisse zuerst, wie es Dir selbst geht. Und warum.
- Hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis.
- Wer Kapazitäten frei hat, kann spüren, ahnen, fragen: Wie geht es Dir?
- Richtig gehört oder richtig verstanden? Rückmelden, ohne aufzureizen
- Die Wogen schlagen hoch, was machen wir nun?
- Der Friedensvertrag: Die Klärung

Die Kunst der Kritik: kritisieren und kritisiert werden

Dienstag, 09.11.2021, 16-19 Uhr

- Klarheit ist angesagt, Härte oder Schärfe nicht
- Was genau willst Du? Feedback und seine drei Funktionen
- Der MUM-Effekt oder warum uns das Kritische Mühe macht
- Auch Loben will gelernt sein
- Beschwer Dich nicht, sondern sag, was Du willst
- Kritik hören, hinterfragen, annehmen – oder zurückweisen
- Mit Emotionen nach Kritik umgehen, auf beiden Seiten
- Was anders ist, wenn Hierarchie oder Macht eine Rolle spielen
- Die No-Go-Varianten kennen wir
- Der Ablauf eines Kritikgesprächs im besten Fall
- Was kann ich tun, wenn...

Referent: Dr. Hermann Refisch

Ort: Online, Kamera erforderlich

Kosten pro Termin: 5,- Euro (einzeln buchbar)

Anmeldung: service@selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**