

Live-Online-Kurs: Souverän statt sprachlos – Kommunikation & Konflikte im Job meistern

Klar sprechen. Sicher handeln. Und schwierige Gespräche mit Leichtigkeit meistern.

Ob im Daily Business, im Teammeeting, mit Führungskräften oder im Kundengespräch – gute Kommunikation entscheidet, ob Zusammenarbeit gelingt, Vertrauen wächst oder Frust entsteht. Und gerade dann, wenn es stressig oder konfliktgeladen wird, zeigt sich, wie souverän wir wirklich auftreten.

In diesem praxisnahen Live-Online-Training entwickeln Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten gezielt weiter und lernen, wie Sie auch in heiklen Momenten den richtigen Ton treffen, Konflikte konstruktiv angehen und Ihre Wirkung bewusst steuern. Sie reflektieren Ihren eigenen Kommunikationsstil, trainieren aktives Zuhören, lernen besser Feedback zu geben oder zu nehmen – und bekommen Tools an die Hand, die Sie im Berufsalltag wirklich weiterbringen.

Ziele und Nutzen des Kommunikationstrainings:

- ✓ Grundprinzipien in der Kommunikation verstehen
- ✓ Unterschiedliche Kommunikationsstile und -kulturen erkennen und verstehen
- ✓ Klarheit über den eigenen Kommunikationsstil gewinnen – verbal & nonverbal
- ✓ Körpersprache verstehen
- ✓ Aktives Zuhören trainieren
- ✓ Konfliktarten und -ursachen verstehen
- ✓ Eigenes Konfliktverhalten analysieren
- ✓ Praktische Tools aus dem Konfliktmanagement – für mehr Leichtigkeit im Miteinander
- ✓ Sicherheit im Umgang mit Kritik & Feedback
- ✓ Individuelle Lösungsansätze für berufliche Situationen erarbeiten
- ✓ Neue Perspektiven durch Austausch und kollegiale Fallberatung

Inhalte und Themen im Überblick:

- Kommunikationsmodelle, -stile und -kulturen verstehen
- Die eigene Wirkung reflektieren und bewusst einsetzen
- Aktives Zuhören und wertschätzend Feedback geben
- Konstruktiv bleiben – auch wenn's schwierig wird
- Individuelle Lösungsstrategien für Ihre beruflichen Situationen entwickeln





SONNENBERGER AKADEMIE

Zielgruppe:

Dieses 5-stündige Online-Kommunikationstraining richtet sich an alle Berufstätigen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz stärken möchten – ob im Team, in der Führung oder im Kundenkontakt. Ideal für Mitarbeitende, Teamleitungen und Führungskräfte.

Gruppengröße:

Max. 6 Teilnehmer/-innen für intensives Lernen und persönlichen Austausch.

Trainerin:

Karen Sonnenberger verfügt über 35 Jahre Berufserfahrung, davon 23 Jahre in Führungspositionen – zuletzt als Geschäftsführerin bei GE Healthcare im Bereich Pharma & Medizintechnik. Heute ist sie Geschäftsführerin der Sonnenberger Akademie GmbH und als Coach, Beraterin und Trainerin tätig. Sie unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, ihre Kommunikation zu verbessern, Konflikte zu meistern und ihr volles Potenzial im Berufsalltag zu entfalten.

Qualifikationen:

- Professional Certified Coach (ICF)
- Organisational Team Coach
- OKR-Coach
- LEGO® Serious Play® Facilitator

Jetzt anmelden und Ihre Kommunikationskompetenz stärken!

Erleben Sie ein interaktives Kommunikationstraining, das Sie direkt anwenden können.

Verbessern Sie Ihre Gesprächsführung, stärken Sie Ihre Konfliktlösungskompetenz – und treten Sie souverän und professionell auf.