

**Workshop am Mittwoch 07. März 2018:**  
**Kompetent auftreten - selbstsicher kommunizieren**

Referentin: **Dr. Lisa Schubert**, Diplom-Psychologin - Spezialistin für Kommunikation und Entscheidungsfindung

**Das Ziel**

Gerade im beruflichen und insbesondere im wissenschaftlichen Kontext gilt es täglich viele Spannungsfelder zu meistern: Wir wollen kollegial zusammenarbeiten, konkurrieren aber dennoch oft um begrenzte Ressourcen. Man muss seine eigenen Interessen durchsetzen, ohne dabei die Interessen anderer zu vernachlässigen. Und auch der Umgang mit Führungskräften oder Menschen, die Sie führen ist oft nicht einfach. Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie kommunikatives Handwerkszeug kennenlernen und ausprobieren, das Ihnen hilft, solche schwierigen Situationen kompetent und selbstsicher zu meistern.

**Die Leitfragen**

- Wie kann ich für mich und meine Interessen einstehen und diese durchsetzen?
- Was mache ich, wenn ich fachlich oder inhaltlich an meine Grenzen stoße?
- Wie gehe ich konstruktiv mit schwierigen Gesprächspartnern um?
- Wie wappne ich mich gegen Angriffe und Grenzüberschreitungen?

**Die Umsetzung**

Sie werden kurzen theoretischen Input zu Techniken aus dem Verhandlungstraining und der Kommunikationspsychologie erhalten. Ein Schwerpunkt wird dann darauf liegen, diese Techniken direkt selbst anzuwenden sowie das eigene Verhalten und die aktuelle Situation am Arbeitsplatz zu reflektieren. Sie sollen mit konkretem Handwerkszeug für schwierige Kommunikationssituationen nach Hause gehen.