



Telefon: 02641 900 419
neuechancen-ahrweiler.de

Offenes Programm

Kursinformationen	Kommunikationstraining für Frauen
	<ol style="list-style-type: none">1. Do., 12.03.2026, 16:30-19:00 Uhr2. Do., 26.03.2026, 16:30-19:00 Uhr3. Do., 16.04.2026, 16:30-19:00 Uhr
Inhalt/ Beschreibung des Kurses	Das Seminar richtet sich an Frauen, die die Grundlagen der Kommunikation kennenlernen und sich mit ihrem eigenen Kommunikationsstil befassen möchten. Die TN lernen, welche Faktoren Missverständnisse begünstigen und wie klare Botschaften formuliert werden können. Durch Übungen, Feedback und Austausch können die TN ein besseres Verständnis für ihre eigene Wirkung gewinnen.
Ziel des Kurses (Lernziel)	Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmerinnen zu ermutigen, ihre Kommunikation bewusst zu gestalten, ihre Bedürfnisse klar auszudrücken und mit mehr Selbstvertrauen aufzutreten.
Inhaltliche Voraussetzungen der Teilnehmerinnen	Interesse am Thema, Offenheit für Selbsterfahrungen
Gesamtdauer in Wochen	Drei Donnerstagnachmitte/-abende
Kurskonzept	
	<ol style="list-style-type: none">1. Grundlagen der Kommunikation, Selbstwahrnehmung Do., 12.03.2026, 16:30-19:00 Uhr<ul style="list-style-type: none">- Themen: Grundlagen der Kommunikation, Geschlechterspezifische Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung2. Klar und selbstbewusst kommunizieren Do., 26.03.2026, 16:30-19:00 Uhr<ul style="list-style-type: none">- Themen: Klar sprechen, selbstbewusst auftreten3. Schwierige Gespräche Do., 16.04.2026, 16:30-19:00 Uhr<ul style="list-style-type: none">- Themen: Konflikte, Kritik, Grenzen setzen