

Telefon: 02641 900 419
neuechancen-ahrweiler.de

Offenes Programm

| Kursinformationen | Kommunikationstraining für Frauen |
|--|--|
| | 1. Do., 12.03.2026, 16:30-19:00 Uhr 2. Do., 26.03.2026, 16:30-19:00 Uhr 3. 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 Donnerstagnachmittage/-abende |
| Kurskonzept | |
| | <ol style="list-style-type: none"> Grundlagen der Kommunikation, Selbstwahrnehmung Do., 12.03.2026, 16:30-19:00 Uhr - Themen: Grundlagen der Kommunikation, Geschlechterspezifische Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung Klar und selbstbewusst kommunizieren Do., 26.03.2026, 16:30-19:00 Uhr - Themen: Klar sprechen, selbstbewusst auftreten Schwierige Gespräche Do., 16.04.2026, 16:30-19:00 Uhr - Themen: Konflikte, Kritik, Grenzen setzen |