



## Programm Mentoring in Wissenschaft und Wirtschaft 2009/2010

### Workshops/Schlüsselqualifikationen 2010

#### Konstruktive Gesprächsführung

Gespräche konstruktiv zu führen ist eine Kunst. In angespannten Situationen und Beziehungen scheint es oft geradezu unmöglich, lösungsorientiert, wertschätzend und gleichzeitig aufrichtig in der Kommunikation zu bleiben. Ob in Gesprächen mit Vorgesetzten, KollegInnen, StudentInnen oder mit wissenschaftlichen MitarbeiterInnen - auch in Ihrem beruflichen Kontext bleiben schwierige Situationen nicht aus. Ein klärendes Gespräch wäre angesagt, aber aus Angst vor Konfrontation vermeiden wir es lieber, auch wenn wir wissen, dass dies nicht die Lösung ist. Es macht also Sinn, sich mit dem Thema zu befassen, das eigene Gesprächsverhalten zu reflektieren, die eigenen Schwachstellen zu identifizieren, um sich anschließend sinnvolle Alternativen anzueignen.

#### Inhalte:

- Stärkung eines authentischen, souveränen Auftretens
- Eigen- und Fremdwahrnehmung schulen
- Die Qualität des Zuhörens verbessern
- Herstellen einer positiven Atmosphäre und eines respektvollen Kontaktes zum Gegenüber
- Wie bereite ich mich auf ein schwieriges Gespräch vor?
- Kritikgespräche führen (sowohl Kritik geben als auch bekommen)
- Die eigenen Projektionsfelder aufdecken (Wer bringt mich sofort auf die Palme und warum?)

#### Methoden:

- Kommunikationsmodell nach Marshall Rosenberg, Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, praxisnahe Rollenspiele, kurze Theorieinputs, differenziertes Feedback, Videoanalyse, falls gewünscht

#### Zeit/Ort:

06.03.2010, 10-18 Uhr sowie 24.04.2010, 10-18 Uhr / Gleichstellungsbüro, Seminarraum, 2. OG

#### Referentin:

Sabine Mariß: Coaching, Seminare, Musikevents

mentoring@gsb.uni-hannover.de / 0511 762 4058

