



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Stressfreier und effizienter kommunizieren

Workshop für Teams

Wo Menschen zusammen arbeiten geht es nicht immer nur harmonisch zu. Oft wird viel Energie verschwendet, weil gegenseitige Erwartungen nicht geklärt und Bedürfnisse nicht angemessen kommuniziert werden. Dabei müsste man eigentlich nur mal miteinander reden. Eine gute Kommunikationskultur hilft dabei, im Team konstruktiv und effizient zusammen zu arbeiten. Wertschätzende Kommunikation öffnet Türen für eine konstruktive und effiziente Zusammenarbeit auf deren Basis Teams und besser zusammenwachsen und wirksamer sein können. In diesem Workshop geht es um die Softskills in der Teamarbeit, den offenen Umgang mit Erwartungen und Bedürfnissen sowie die Identifikation von Konfliktpotentialen und rechtzeitige Deeskalation.

Ziel: Teamgeist und Zusammenarbeit fördern

Zielgruppe: Teams und Organisationseinheiten

Format: Tagesworkshop in Präsenz

Inhalte:

- Stimmungsbild - Analyse der aktuellen Teamsituation
- Psychologische Sicherheit - Teamkultur bewusst gestalten
- Kommunikation verbessern - wer braucht was, wann, warum?
- Konfliktquellen erkennen und Konflikte bearbeiten

Methoden: Vermittlung von Wissensbausteinen und Kommunikations-Tools, Feedback-Übungen, Selbsterfahrung

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.