

Seminarreihe / Kompaktlehrgang 2023

Kommunikation und Coaching

*Menschen und Organisationen in ihren Entwicklungs- und
Veränderungsprozessen verstehen und/oder unterstützen*

Seminarreihe / Kompaktlehrgang

Kommunikation und Coaching

Menschen und Organisationen in ihren Entwicklungs- und Veränderungsprozessen verstehen und/oder unterstützen

Februar – November 2023

Seminare auch einzeln buchbar

Die Art der Kommunikation (wie wir reden, was wir wie sagen, etc.) bestimmt zu einem großen Teil die Qualität der Beziehung.

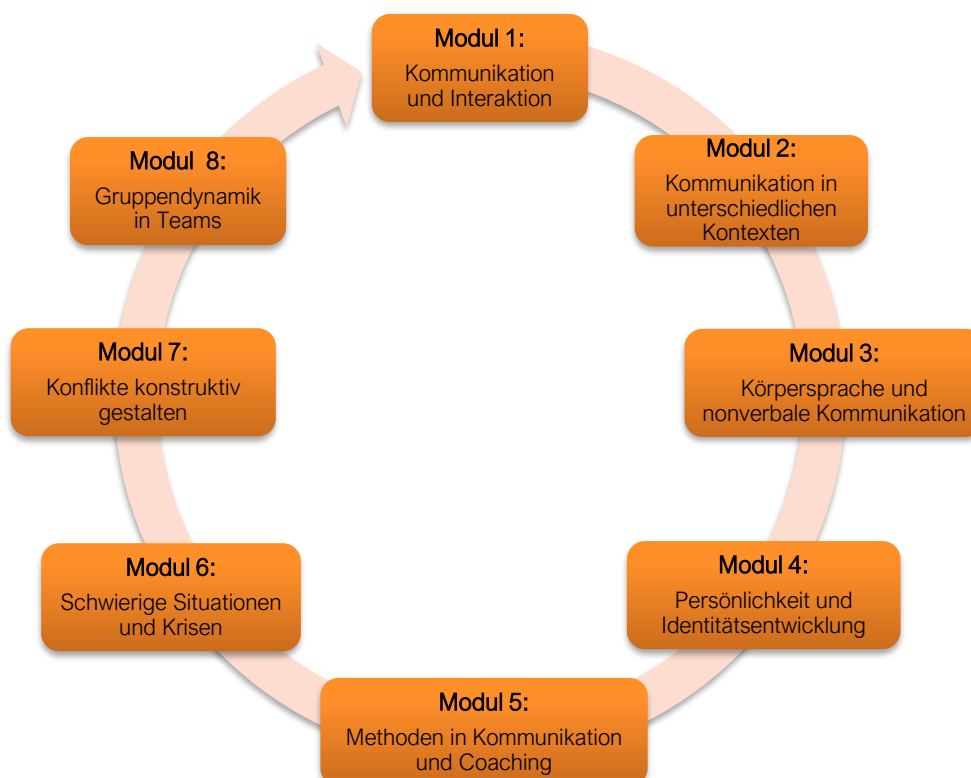
Zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktionsprozesse sind die Basis jeden Miteinanders – privat und beruflich.

Zielgruppe:

- Alle, die an Kommunikationsprozessen und ihrer Wirksamkeit interessiert sind
- Menschen in beratenden, therapeutischen und psychologischen Berufen
- Führungskräfte, Teamleiter*innen, Unternehmer*innen
- Paare und Eltern die ihre partnerschaftliche bzw. private Kommunikation verbessern möchten

Module im Überblick:

Alle Module der Seminarreihe können einzeln gebucht werden. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen. Es ist sinnvoll und empfehlenswert die Seminarreihe als Ganzes zu absolvieren.



Module und Inhalte:

Nachfolgend ein kurzer Überblick über die Modultitel und die Inhalte.

Ein Infoblatt pro Modul mit der **Detailbeschreibung der einzelnen Seminare/Module** finden sie auf den nachfolgenden Seiten.

1. Modul:	04.02.2023	Kommunikation und Interaktion
2. Modul:	04.03.2023	Kommunikation in unterschiedlichen Kontexten
3. Modul:	29.04.2023	Körpersprache und nonverbale Kommunikation
4. Modul:	03.06.2023	Persönlichkeit und Identitätsentwicklung
5. Modul:	01.07.2023	Methoden in Kommunikation und Coaching
6. Modul:	16.09.2023	Schwierige Situationen und Krisen
7. Modul:	21.10.2023	Konflikte konstruktiv gestalten
8. Modul:	18.11.2023	Gruppendynamik in Teams

Die Inhalte der Module können in den Schwerpunkten, abhängig von der Gruppenzusammensetzung und den persönlichen Themen der Einzelnen leicht variieren.

Teilnahmemodalitäten:

Einzelne Seminare – ganze Seminarreihe – Kompaktlehrgang

Es gibt drei verschiedenen Arten, wie Sie teilnehmen können:

1. **Einzelbuchung:** Besuch einzelner Seminare nach Wahl und Interesse*
2. **Seminarreihe:** Besuch der ganzen Seminarreihe
3. **Kompaktlehrgang:** Besuch der ganzen Seminarreihe inkl. Supervisionseinheiten, Einzelcoaching und Abschlussgespräch

* Personen die die gesamte Seminarreihe bzw. den Kompaktlehrgang besuchen werden bei Buchungen vorgereicht

Organisatorischer Rahmen:

Dauer/Umfang:	8 Tagesseminare Kompaktlehrgang: zuzüglich Supervisionseinheiten (nach Sem. 2, 4 und 6) und 10 Einzelcoachings
Seminarzeiten:	09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
Investition:	Beitrag pro Seminar € 220,-, Einzahlung möglich, Beitrag Seminarreihe: € 1.760,- Alle Preise inkl. USt Kompaktlehrgang: die Supervisionseinheiten und Einzelcoachings sind im obigen Preis nicht inkludiert.
Ort:	praxisRaum Wien bzw. Seminarraum Raum Wien (teilnehmerabhängig)
Anmeldung:	mit Anmeldeformular

Kommunikation und Interaktion

Modul 1

Sa. 04.02.2023

Die Art der Kommunikation (wie wir reden, was wir wie sagen, etc.) bestimmt zu einem großen Teil die Qualität der Beziehung.

Zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktionsprozesse sind die Basis jeden Miteinanders – privat und beruflich. Unausgesprochenes oder Interpretationen können zu Missverständnissen, Spannungen bis hin zu Konflikten führen

Ziel dieses Seminars ist bewusster zu kommunizieren und dadurch sicherer im Umgang mit Alltags – und/oder schwierigen Gesprächssituationen umgehen zu können.

Inhalte:

- Basisregeln der Kommunikation (aktives Zuhören, Killerphrasen vermeiden, etc.)
- Grundlagen diverser Fragetechniken
- Grundannahmen des Integrativen Interaktionsansatzes
- Kommunikationsprozesse in unterschiedlichen Settings
- Kompetenzstufenentwicklung und Lernzonen Modell

Sämtliche Inhalte werden theoretisch erklärt und praktisch geübt.

Organisatorisches:

- **Termin:** 28.01.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Kommunikation in unterschiedlichen Kontexten

Modul 2

Sa. 04.03.2023

Durch unsere Herkunft bzw. Sozialisation entwickeln wir bewusste und unbewusste Muster in der Kommunikation und im zwischenmenschlichen Verhalten.

Diese zeigen sich u.a. in Glaubenssätzen (z.B. „ich werde nicht gehört, meine Meinung ist nicht wichtig, etc.“) und sogenannten Antreibern (z.B. „nur, wer was leistet, ist was wert“, etc.)

Verschiedenen Kontexte bringen unterschiedliche Herausforderungen mit sich. Die jeweilige Rolle, die wir haben oder einnehmen (z.B. Vater/Mutter, Mitarbeiter*in, Partner*in, ...) bestimmt wesentlich das Miteinander.

Ziel ist, die eigene Kommunikation und Verhaltensweisen in unterschiedlichen Kontexten besser zu verstehen, Glaubenssätze und Muster zu erkennen und in Folge anders und „besser“ zu kommunizieren

Inhalte:

- Muster im Kommunikationsverhalten
- Vertiefung Fragetechniken
- Landkartenmodell
- Glaubenssätze und Antreiber
- Rollentheorie

Organisatorisches:

- **Termin:** 04.03.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Körpersprache und nonverbale Kommunikation

Modul 3

Sa. 29.04.2023

Wir können nicht nicht kommunizieren (lt. dem Philosoph und Psychoanalytiker Paul Watzlawick).
Unser Körper spricht bzw. sendet Signale, egal ob und wie wir sprechen oder schweigen.

Um authentisch zu wirken, ist es wichtig, sich bewusster mit der eigenen Körpersprache auseinandersetzen.
Gleichzeitig können so auch nonverbale Signale bei anderen besser erkannt bzw. interpretiert werden.

Ziel ist, eine Schärfung der Wahrnehmung auf die Körpersprache und nonverbale Kommunikation. Die eigene Körperwahrnehmung kann bewusster und verbessert werden. Dadurch wird ein sensitiver Umgang mit den eigenen und gleichzeitig fremden Körpersignalen möglich.

Inhalte:

- Grundlagen nonverbaler Kommunikation
- der Körper als Sinnesorgan / Körperwahrnehmung
- Erkenntnisse der Neurobiologie
- Ko-respondenz und Intersubjektivität
- Körpersprache in unterschiedlichen Kontexten

Organisatorisches:

- **Termin:** 29.04.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Persönlichkeitsentwicklung und Identität

Modul 4

Sa. 03.06.2023

„Wer bin ich, wie sehen mich die anderen, wie möchte ich sein, etc.“ – sind Fragen, die sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens zu stellen hat.

Unsere Identität entwickelt sich in einem lebenslangen Prozess durch Selbst- und Fremdbild.

Auch Kommunikation und Verhalten können sich laufend ändern, abhängig von der Entwicklung der Persönlichkeit.

Ziel ist, die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu betrachten (z.B. die Herkunft, wo und wie wir aufgewachsen sind in den prägenden Lebensjahren). So können eigene Verhaltensweisen besser verstanden bzw. verändert werden.

Inhalte:

- Identitätsentwicklung und Persönlichkeitstheorie
- Methoden der Selbstwahrnehmung
- Menschenbild
- Bio-psycho-soziales Modell
- 5 Säulen der Identität

Organisatorisches:

- **Termin:** 03.06.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Methoden in Kommunikation und Coaching

Modul 5

Sa. 01.07.2023

In jeder zwischenmenschlichen Kommunikation verwenden wir bewusst oder unbewusst Werkzeuge, die hilfreich oder auch nicht hilfreich sind.

Professionelle Tools, die einen Perspektivenwechsel ermöglichen und alternative Sichtweisen und Lösungswege aufzeigen, sind deshalb auch in privaten und beruflichen Kommunikations-Prozessen effektiv.

Ziel ist, einen Überblick über Methoden und Interventionstechniken im Bereich Kommunikation und Coaching zu erhalten. Das zeigt neue Wege und öffnet Räume für hilfreiche Denk- und Handlungsweisen. Weiters entsteht ein Einblick in die Arbeit von professionellen Coaches bzw. und einige der Methoden können sofort in die eigene Kommunikation übernommen werden.

Inhalte:

- Grundlagen Methoden und Interventionstechniken
- Phasen in Coaching und Beratungsprozessen
- Kreative Methoden
- Systembrett und Bodenanker
- Timeline oder Panoramatechniken

Organisatorisches:

- **Termin:** 01.07.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Schwierige Situationen und Krisen

Modul 6

Sa. 16.09.2023

Schwierige Situationen im Alltag (beruflich und privat) erfordern eine besondere Art der Kommunikation. Besonders herausfordernd ist es, wenn negative Ereignisse plötzlich auftreten und/oder verbunden sind mit einem Alltag von viel Stress und Anspannung.

Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Überforderung verhindern dann oft eine hilfreiche Kommunikation.

Ziel ist, die wesentlichen Arten von Krisen zu erkennen und zu wissen, was in Notfällen hilfreich sein kann. Das stärkt die Selbstkompetenz im Umgang mit eigenen und fremden schwierigen Situationen.

Inhalte:

- Definition und Arten von Krisen/-typen
- Stress und Stressmodell
- Burnout und Burnout Phasen
- Resilienz
- Trauma

Organisatorisches:

- **Termin:** 16.09.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

Konflikte konstruktiv gestalten

Modul 7

Sa. 21.10.2023

Konflikte gehören zu unserem Alltag. Der Umgang mit Unterschieden oder Gegenpositionen kann verunsichern und/oder in einem Machtkampf enden. Aber nicht jede Auseinandersetzung muss in einem Konflikt enden bzw. dieser kann konstruktiv für beide Seiten werden.

Ziel ist es, Konfliktsituationen besser einschätzen und verstehen zu können. Es gibt Sicherheit, schwierige Situationen gestalten zu können und handlungsfähig zu bleiben. Diese Kompetenz erleichtert den Umgang mit beruflichen und privaten Konflikten.

Inhalte:

- Grundregeln des Konfliktmanagement
- Kommunikationsverhalten in Konfliktsituationen
- Eskalationsstufen
- Eisbergmodell
- Mobbing und Bossing

Organisatorisches:

- **Termin:** 21.10.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Gruppendynamik in Teams

Modul 8

Sa. 18.11.2023

Unser beruflicher und privater Alltag spielt sich viel in Gruppen und/oder Teams ab. Dabei wirken immer gruppenspezifische Phänomene (z.B. wir nehmen bestimmte Rollen ein, etc.)

Durch bessere Kenntnis dieser Prozesse gelingt es, kompetenter mit den zwischenmenschlichen Herausforderungen umzugehen.

Ziel ist, in kompakter Form die Grundlagen der Gruppendynamik kennen zu lernen. So kann ein neuer und anderer Umgang mit Gruppen und Teams entstehen

Inhalte:

- Grundregeln der Gruppendynamik
- Gruppenentwicklung – Gruppenphasen
- Gruppendynamische Phänomene, Rollen in Gruppen
- Grundbedürfnisse in Gruppen und Teams
- Gruppendynamische Prozess-Interventionen

Organisatorisches:

- **Termin:** 18.11.2023
- **Zeit:** 09:00 – 17:00 Uhr (8 Einheiten)
- **Kosten:** € 220,- (inkl. USt)
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Baumgasse 1/10 www.praxisraumwien.at
bzw. externe Räumlichkeiten im Raum Wien
- **Leitung:** Mag. Cornelia Auerieth und/oder Mag. Josef Falk, MSc
- **Veranstalter:** Auerieth-Falk OG
- **Anmeldung:** mit Anmeldeformular an office@praxisraumwien.at

v2022-11

Lehrgangsteam:

Wir arbeiten seit über 15 Jahren sowohl mit Gruppen und Teams in Seminaren, Trainings und Workshops als auch mit Einzelpersonen in Coaching, Supervision und Beratung.

Die Module werden meistens von uns beiden geleitet, fallweise auch von einer Person.



Mag. Josef Falk, MSc

Psychotherapeut (Integrative Therapie), Dipl. Coach, Supervisor, zert. Aufstellungsleiter

0664 / 498 11 32
www.josef-falk.at



Mag. Cornelia Auerieth

psychologische Beraterin (LSB), Dipl. Coach, Supervisorin, Trainerin, zert. Aufstellungsleiter

0699 / 182 00 452
www.coachingraumwien.at

Änderungen vorbehalten

Kontaktdaten / Veranstalter:

Auerieth-Falk OG

Baumgasse 1/10, 1030 Wien

M office@praxisraumwien.at

W www.praxisraumwien.at