



Update Kommunikation

Erfolgreich und stressfrei kommunizieren

*Bildungsurlaub vom
07. Juli - 11. Juli 2025*



Kolping

Kolping-Bildungswerk
Paderborn gGmbH

INHALTE

Kommunikation findet 24/7 statt. Manchmal leicht und unbelastet, manchmal herausfordernd und frustrierend. Missverständnis, Kränkung, Vorwurf und Ärger gibt es im beruflichen wie privaten Umfeld. Es stellt sich die Frage: Wie könnte es besser, leichter gehen? Was würde unserer Kommunikation helfen? Wie können wir mit Konflikten konstruktiver umgehen, leichter eine Lösung finden? Wie kann ich selbst zu mehr Klarheit, Respekt und Verständnis beitragen? Wie kann ich angstfrei sprechen, überzeugend präsentieren und auch herausfordernde Gesprächssituationen souverän und entspannt meistern?

Dieser Bildungsurlaub bietet Antworten auf all diese Fragen und noch viel mehr. In lebendiger Mischung aus Input, Übung, Reflexion und Austausch erweitern Teilnehmende maßgeblich Know How und Kompetenz im Bereich Kommunikation. Fundierte Inhalte, erprobte Tools und ein hoher Praxisbezug sichern einen intensiven Lern- und Erfahrungsprozess.

Da Kommunikation und der Umgang mit anderen eng verbunden sind mit unserer eigenen Gestimmtheit, beginnt und endet jeder der fünf Tage mit Übungen aus den Bereichen Mentale Gesundheit, Entspannungstechniken, Atemlenkung, Meditation, PME, Yoga, Tapping und Affirmation.

PROGRAMM

Montag: Grundlagen der Kommunikation

Dienstag: Prägungen und Kommunikationsmuster

Mittwoch: Kommunikation im Konflikt

Donnerstag: Präsentieren, Moderieren, Überzeugen

Freitag: Feedback geben und nehmen



Dozentin

Carola Lechtenböhmer-Barth

Systemischer Coach, Team- und Führungskräfteentwicklerin,
Leiterin Coaching Team Münster, IHK-Ausbilderin und
Trainerin für Mental Health und Business Yoga

Der Bildungsurlaub ist anerkannt nach dem AWbG NRW

WIR BERATEN SIE GERN

Sarah Stein

sarah.stein@kolping-paderborn.de
05251 2888-565

Julia Fiege

julia.fiege@kolping-paderborn.de
05251 2888-578



07. Juli - 11. Juli 2025



Hotel Susato

Dassellwall 5
59494 Soest



36 Unterrichtseinheiten



600,-€ (inkl. Verpflegung)