

Transaktionsanalyse I

Meine Kommunikationsmuster – und wie ich diese im Alltag (er-)lebe

Ziele und Nutzen

Sie lernen sich selbst als Person, Ihre Einstellung und Ihre Verhaltensmuster in der Zusammenarbeit anhand ausgewählter Modelle der Transaktionsanalyse (TA) kennen. Sie erfahren was Sie im Kontakt mit Ihrem Umfeld fördert und behindert und wie Sie lösungsorientierte Kommunikation gestalten können. Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, um in konkreten Alltagssituationen bewusst zu agieren oder zu reagieren. Sie entwickeln und probieren Alternativen aus, um im Alltag erfolgreich zu sein.

Inhalte

- Wie unterstützt mich Transaktionsanalyse im täglichen Leben?
- Wie reagiere ich in unterschiedlichen Situationen und auf unterschiedliche Menschen?
- Welche Auswirkungen hat das auf mich, mein Umfeld und meine tägliche Arbeit?
- Welches Spannungsfeld entsteht durch (meine) wiederkehrenden Kommunikationsmuster – was fördert, was hemmt?
- Mit welchen Personen neige ich zu symbiotischen Beziehungen und welcher Nutzen und welche Gefahren entstehen daraus?
- Wie löse ich mich gewinnbringend aus Abhängigkeiten?
- Welche alltäglichen „Spielchen“ in der Kommunikation gibt es, wie erkenne ich sie und wie kann ich lösungsorientiert aussteigen?
- Auf welche Verhaltensmuster springe ich an und wo bin ich selbst Initiator?
- Welche alternativen Handlungsweisen stehen mir zur Verfügung, um ungeliebtes Verhalten zu verändern?
- Welchen Vertrag gehe ich mit mir selbst ein, um neu probiertes Verhalten in mein Repertoire zu integrieren?

Termin und Ort

29.03. bis 03.04.2020 in 83661 Lenggries-Fall

11. bis 16.10.2020 in 27374 Visselhövede

Seminarpreis zzgl. MwSt. und Nebenkosten

2.450,00 €

2.450,00 €

Bei gleichzeitiger Buchung der Seminare Transaktionsanalyse I und II beträgt der Kombipreis bei Buchung in 2019 € 4.620,00 + MwSt. und in 2020 € 4.750,00 + MwSt.