



# Zurück auf die Sachebene

online Trainingsgruppe und My Trail, [www.sanu.ch/21NGTK-DE](http://www.sanu.ch/21NGTK-DE)

---

**28. Januar - 04. März 2021 online**

jeweils 15h30 - 17h30

---

**sanu future learning ag**

General-Dufour-Strasse 18 | CH-2502 Biel | +41 32 322 14 33 | [www.sanu.ch](http://www.sanu.ch)

## Kontext

In gewissen Momenten scheint eine verständige Diskussion ausgeschlossen zu sein. Es geht nicht mehr um «die Sache» und gegenseitige Vorwürfe dominieren das Gesprächsverhalten. Auch wenn Sie augenblicklich in der emotionalen Spannung gefangen sind, gibt es Wege zurück zur Sachlichkeit.

Mit der neuen online Trainingsgruppe bieten wir Ihnen folgendes: Im My Trail eignen Sie sich eigenständig und in Ihrem Tempo wertvolles Know How und konkrete Strategien für emotionale Gesprächssituationen an. Sie erhalten Anregungen, Ihre eigene Haltung in konflikthafter Situationen zu reflektieren und erkennen erste Handlungsansätze. In der bewusst klein gehaltenen Trainingsgruppe greifen wir Ihre konkreten Fragen und Anliegen auf. Sie haben Gelegenheit, mit einem Gegenüber Ihr Gesprächsverhalten zu vervollkommen und erhalten wertvolle Rückmeldungen von TeilnehmerInnen und TrainerInnen.

## Kompetenzen

- ▶ Sie setzen sich mit der eigenen Emotionalität auseinander.
- ▶ Sie treten in Verbindung mit einem emotionalen Gegenüber.
- ▶ Sie erweitern Ihre Methoden in Bezug auf Gesprächsstrategien und transferieren sie in Ihren Alltag.

## Mehrwert

Sie greifen in emotional, angespannten Situationen auf ein Repertoire an Methoden zurück, um das Gespräch auf die Sachebene zurückzuführen.

## Zielpublikum

- ▶ PlanerInnen, ProjektleiterInnen, BeraterInnen, Führungskräfte
- ▶ Umweltbeauftragte und UmweltbaubegleiterInnen
- ▶ Mitglieder von Verbänden und NGOs

Patronate: svu-asep | ffu-pee

## Programm

### online (5 x 2 Stunden)

Trainingsgruppe für den Austausch und Entwicklung des eigenen Gesprächsverhaltens  
Feedback durch Kommunikationstrainer  
Bearbeitung der persönlichen Fragestellung

Audiopodcasts zu:

- ▶ Emotionssystem und Wahrnehmung
  - ▶ Umgang mit den eigenen Emotionen in Gesprächen
  - ▶ Die Rolle der Empathie in beruflichen und privaten Konflikten
- Umfangreiches Skript und praktische Übungen zu den Themen:
- ▶ Erkenntnisse aus der Hirnforschung für sachliche Auseinandersetzungen
  - ▶ Selbst- und Fremdempathie in Konflikten
  - ▶ Strategien, um sachlich zu bleiben und konkrete Techniken zum Umgang mit eigenen Emotionen
  - ▶ Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien als Schlüsselkompetenz in der Kommunikation
  - ▶ Konkrete Gesprächstechniken im Umgang mit emotionalen GesprächspartnerInnen

## Referierende

**Christine Gubser**, sanu ag, Dipl. Kommunikationstrainerin HF, Ausbilderin FA  
**Oliver Renggli**, BrainDate AG, Dipl. Kommunikationstrainer HF, Ausbilder FA



in Zusammenarbeit mit BrainDate AG

## Praktische Informationen

**Daten und Ort** online: 28.01 | 04.02. | 18.02. | 25.02. | 04.03.2021 jeweils 15h30 - 17h30  
**Preis** CHF 800.-  
Im Preis inbegriffen ist das Selbsternpaket My Trail.  
**Anmeldefrist** 18.12.2020  
**Kontakt** Christine Gubser | cgubser@sanu.ch | 032 322 14 33  
Nadine Gerber | ngerber@sanu.ch | 032 322 14 33

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.sanu.ch/21NGTK-DE](http://www.sanu.ch/21NGTK-DE)