

 Psychotherapie

Kommunikation und Stressmanagement – Der Schlüssel zu klarer Verständigung und Gelassenheit

Klar und authentisch zu kommunizieren ist eine Kunst, die Türen öffnet – zu anderen Menschen und zu uns selbst. In diesem Seminar lade ich Sie ein, die Grundlagen gelingender Kommunikation zu entdecken und Werkzeuge kennenzulernen, die Ihnen im beruflichen und privaten Alltag helfen, Ihre Worte mit Klarheit und Empathie einzusetzen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Missverständnisse vermeiden, Konflikte konstruktiv lösen und durch bewusstes Zuhören und achtsame Körpersprache eine echte Verbindung schaffen können. Dabei nutzen wir bewährte Kommunikationsmodelle, die praxisnah und leicht umsetzbar sind.

Auch Stress und innere Anspannung können die Qualität unserer Kommunikation und Beziehungen beeinflussen. Wie schaffen wir es, in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und gleichzeitig offen und präsent zu sein?

Wir nehmen uns Zeit, typische Stressmuster zu erkennen und durch einfache, kraftvolle Techniken Resilienz und Balance zu entwickeln.

Dieses Seminar ist für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und gleichzeitig Strategien für ein ausgeglichenes, gelassenes Leben entwickeln möchten. Mit einer Mischung aus Theorie, Reflexion und interaktiven Übungen erlangen Sie neue Impulse, die Ihren Alltag bereichern und Beziehungen stärken können.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der Kommunikation: Wie entstehen Missverständnisse?
- aktives Zuhören und wertschätzendes Feedback geben.
- bewusste Sprache: Positive Formulierungen gezielt einsetzen.
- Körpersprache und Mimik deuten und einsetzen.
- Gesprächstechniken in typischen Alltagssituationen.
- Stressbewältigung: Techniken zur Gelassenheit und Resilienzsteigerung.
- Work-Life-Balance: Prioritäten setzen und gesunde Grenzen ziehen.
- eigene Stressoren und Kommunikationsmuster erkennen und verbessern.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Personengruppen geeignet.

Termine

Sa, 06.03.2027

10:00–19:00 Uhr

So, 07.03.2027

10:00–19:00 Uhr

Preis

340,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111060327

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261–952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 17.12.2025

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.