

# Stresskommunikation

Bei Stress und Problemen effektiv kommunizieren



[www.exbase.de/sk](http://www.exbase.de/sk)

„Der höhere Mensch hat Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche ist stets voller Unruhe und Aufregung.“ (Konfuzius)

## Themen der Veranstaltung

- Die Magie der Sprache und alltägliche Stressoren
- Emotionen und Stress richtig interpretieren
- Selbstkontrolle: Klare und wertschätzende Kommunikation in schwierigen Situationen
- Kommunikation als Stress- und Problemlöser
- Aufbau empathischer Schutzschildkompetenzen

## Termine

29. und 30. November 2018, Düsseldorf

08. und 09. April 2019, Frankfurt am Main

16. und 17. September 2019, Stuttgart

## Ihr Referent



### Sebastian Mauritz

Trainer und Dozent für Resilienz und Kommunikation

## Autor des Buches



## SEMINARBESCHREIBUNG

Auf dem Minenfeld der Kommunikation ist Vorsicht geboten: ein unbedachter Schritt, ein falsches Wort, eine unüberlegte Bemerkung. Wenn Emotionen ins Spiel kommen, dann wird Kommunikation in der Regel schlechter.

In unserem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Qualität der Kommunikation mit Wertschätzung und Klarheit erhalten und somit auch schwierige Situationen meistern.

## AGENDA

### TAG 1

8:30 Empfang und Ausgabe der Seminarunterlagen

09.00

#### Die Magie der Sprache

- Umgang mit den alltäglichen Stressoren in der Kommunikation
- „Ja, aber“-Fallen entgehen und gekonnt „Nein“-Sagen
- Erwartungsklä rung und -management
- Grundlagen der Stresskommunikation aus systemischer und kommunikationspsychologischer Sicht

12.15 Gemeinsames Mittagessen

13.30

#### Stress und Emotionen sicher erkennen

- Empathie stärken und Beziehungsebenen klären
- Stresseemotionen sicher erkennen und ansprechen
- Den eigenen EQ (emotionale Intelligenz) stärken
- In heiklen Situationen sicher agieren

17.00 Ende des ersten Seminartages

### TAG 2

09.00

#### Den eigenen Schutzschild gegen Stress stärken

- Eigene Werte finden und stärken
- Selbstwerträuber kennen und entmachten
- Die eigene Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken
- Schutzschildkompetenzen weiter ausbauen

12.15 Gemeinsames Mittagessen

13.30

#### Effektiv kommunizieren

- Problemen lösungsorientiert begegnen
- Vier Fragen für eine effektive Kommunikationsstruktur
- Umgang mit Schuld, Verantwortung und Wertschätzung
- Rückkopplungsmechanismen für Verständnis und Umsetzung

17.00 Ende des Seminars

## IHR REFERENT



**Sebastian Mauritz** ist einer der führenden deutschen Kommunikations- und Resilienzexperten. Seit 1998 berät er als systemischer Berater Führungskräfte unterschiedlichster Branchen im In- und Ausland. Neben zahlreichen Ausbildungen wie zum NLP-Coach und zum Mimikresonanz®-Experten hält Sebastian Mauritz verschiedene Lehraufträge an Universitäten und hat zahlreiche Bücher und Fachartikel veröffentlicht.

## ERGÄNZENDE INFORMATION ZUM ABLAUF

Vormittags- und Nachmittags ist zur Stärkung für Zwischendurch eine Kaffeepause mit Fingerfood eingeplant. Am ersten Abend laden wir Sie herzlich ein, den Tag bei einem Glas Wein oder Bier im Hotel ausklingen zu lassen.

## ARBEITSWEISE UND SEMINARUNTERLAGEN

Das Seminar besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung aus Lehrdialogen, praktischen Beispielen der Teilnehmenden, Flipchart-Illustrationen und PowerPoint-Demonstrationen. Ziel ist dabei stets der Transfer zur Umsetzung in der Arbeitsrealität.

Alle Teilnehmenden erhalten eine schriftliche Seminarunterlage und das Buch „Wenn schon Burn-out, dann richtig“ als weiterführende und vertiefende Lektüre.

## WER SOLLTE TEILNEHMEN?

Angesprochen sind Führungskräfte und Mitarbeiter aus allen Bereichen, die lernen möchten, in emotionsgeladenen und schwierigen Situationen effektiv und wertschätzend zu kommunizieren.

## TEILNEHMERSTIMMEN ZU SEMINAREN MIT SEBASTIAN MAURITZ

„Herr Mauritz lenkte mit seinem lebendigen Vortrag die persönliche Wahrnehmung der Zuhörer auf ihre eigenen Ressourcen. Er hat die Thematik ausgezeichnet und sehr verständlich vermittelt. Die Teilnehmer waren angetan und fühlten sich von Beginn an mitgenommen.“

*Georg Köhler, System Alliance GmbH*

„Die Mischung zwischen Theorie und praktischer Umsetzung in Kombination mit der motivierenden humorvollen Art von Herrn Mauritz zeichnen die Seminare als äußerst lerneffektiv aus.“

*Sophie Otto, Leibniz Universität Hannover*

Ja, hiermit melde ich mich für folgenden Termin an:

29. und 30. November 2018, Düsseldorf
08. und 09. April 2019, Frankfurt am Main
16. und 17. September 2019, Stuttgart

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Person und Termin **EUR 1.495,00** zzgl. MwSt.

Bei gleichzeitiger Anmeldung von mehreren Personen eines Unternehmens für denselben Termin, erhält die zweite und jede weitere Person eine **Ermäßigung in Höhe von 10%** des Seminarpreises.

## 1. PERSON

Anrede, Titel

---

Name, Vorname

---

Position, Abteilung

---

E-Mail

---

Firma

---

Straße, Nr.

---

Postfach

---

PLZ, Ort

---

Land

---

## 2. PERSON

Anrede, Titel

---

Name, Vorname

---

Position, Abteilung

---

E-Mail

---

## RECHNUNGSDETAILS

Bestellreferenz

---

MwSt.-Nr.

---

Firma

---

Abteilung

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Datum, Unterschrift

---

## ANMELDUNG

Web [www.exbase.de/sk](http://www.exbase.de/sk)  
Telefon +49 (0)7531 922 82 33  
E-Mail [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de)  
Post Exbase  
Hindenburgstraße 2  
78467 Konstanz  
Deutschland

## VERANSTALTUNGSORTE

Die Veranstaltungen finden in einem 4-Sterne-Hotel statt. Weitere Details senden wir Ihnen vor den jeweiligen Terminen per E-Mail.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Geltungsbereich

Diese Teilnahmebedingungen regeln das Vertragsverhältnis zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer. Der Teilnehmer erkennt mit seiner Anmeldung diese Teilnahmebedingungen an. Abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen des Teilnehmers haben keine Gültigkeit.

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme für eine Person. Sie versteht sich inklusive schriftlicher Unterlagen, Mittagessen und Tagungsgetränken zzgl. MwSt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Diese ist direkt nach Erhalt, in jedem Fall vor Eintritt in die Veranstaltung, fällig.

### Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich via Internet, E-Mail, Fax oder per Post oder mündlich per Telefon erfolgen. Sie ist, vorbehaltlich gesetzlicher Widerrufsrechte, verbindlich. Jede Anmeldung erlangt erst durch schriftliche Bestätigung seitens des Veranstalters Gültigkeit. Die Veranstaltungsteilnahme setzt die vollständige Bezahlung der Teilnahmegebühr voraus.

### Urheberrecht

Alle im Rahmen der Veranstaltungen ausgegebenen Unterlagen sowie anderweitig erworbene Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und anderweitige Nutzung sind schriftlich durch den Veranstalter zu genehmigen.

### Rücktritt des Teilnehmers

Sollte der Teilnehmer an der Teilnahme verhindert sein, so ist er berechtigt jederzeit ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Darüber hinaus ist eine vollständige Stornierung bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenlos möglich. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

### Programmänderungen und Absagen

Der Veranstalter behält sich vor, Änderungen am Inhalt des Programms sowie Ersatz und Weglassen der angekündigten Referenten vorzunehmen, wenn der Gesamtcharakter der Veranstaltung gewahrt bleibt. Muss eine Veranstaltung aus wichtigem Grund oder aufgrund höherer Gewalt (kriegerische Auseinandersetzungen, Unruhen, terroristische Bedrohungen, Naturkatastrophen, politische Beschränkungen, erhebliche Beeinflussung des Transportwesens usw.) abgesagt oder verschoben werden, so wird der Veranstalter die zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer umgehend schriftlich oder mündlich benachrichtigen. Bereits eingegangene Zahlungen werden für eine zukünftige Veranstaltung gutgeschrieben oder bei einer Terminverschiebung auf den neuen Termin ausgestellt. Kosten seitens des Teilnehmers, die mit der Absage einer Veranstaltung verbunden sind (z. B. Reise- und Übernachtungskosten), werden nicht erstattet.

### Haftung

Alle Veranstaltungen werden sorgfältig recherchiert, aufbereitet und durchgeführt. Sollte es dennoch zu Schadensfällen kommen, so übernimmt der Veranstalter keine Haftung für die Vollständigkeit und inhaltliche Richtigkeit in Bezug auf die Vortragsinhalte und die ausgegebenen Unterlagen.

### Datenschutz

Überlassene persönliche Daten behandelt der Veranstalter in Übereinstimmung mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Sie werden zum Zwecke der Leistungserbringung elektronisch gespeichert. Einblick und Löschung der gespeicherten Daten kann jederzeit gefordert werden. Anfragen bitte per E-Mail an: [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de).