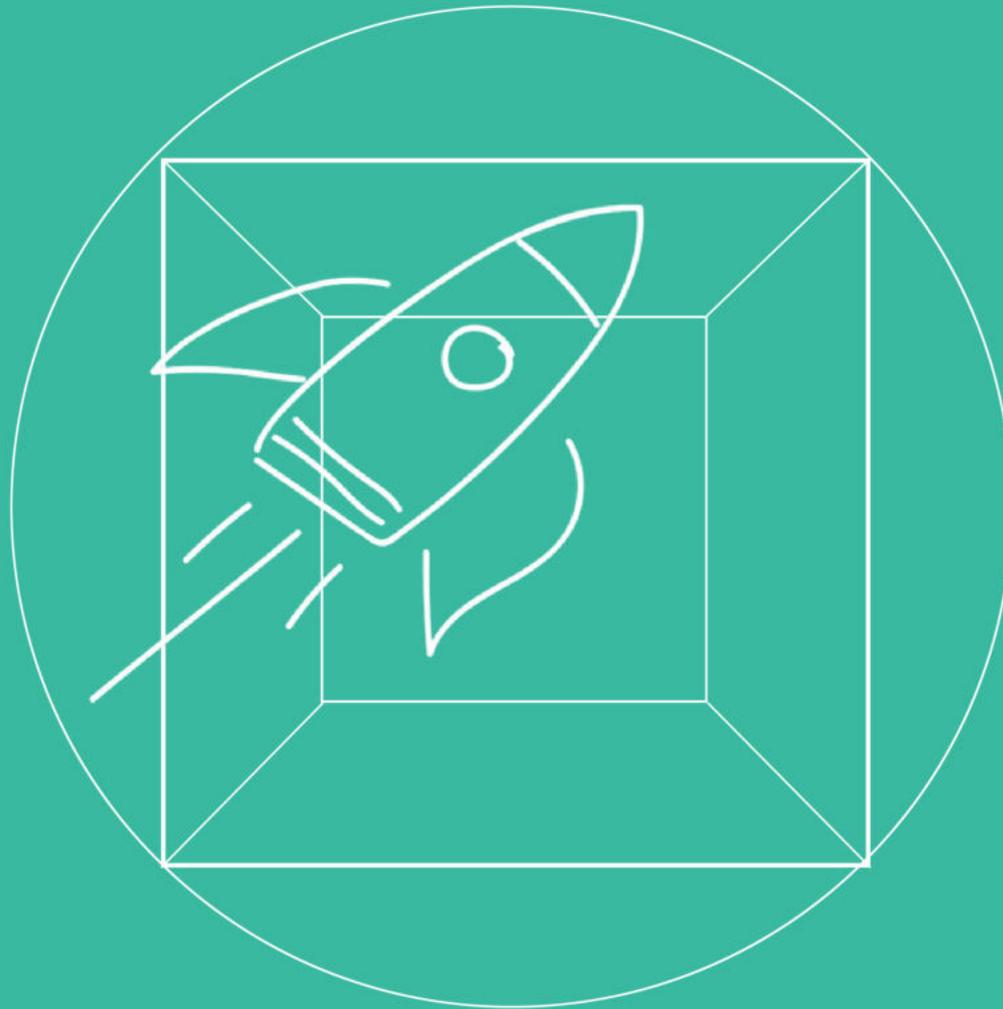




Schulz von Thun Institut
für Kommunikation

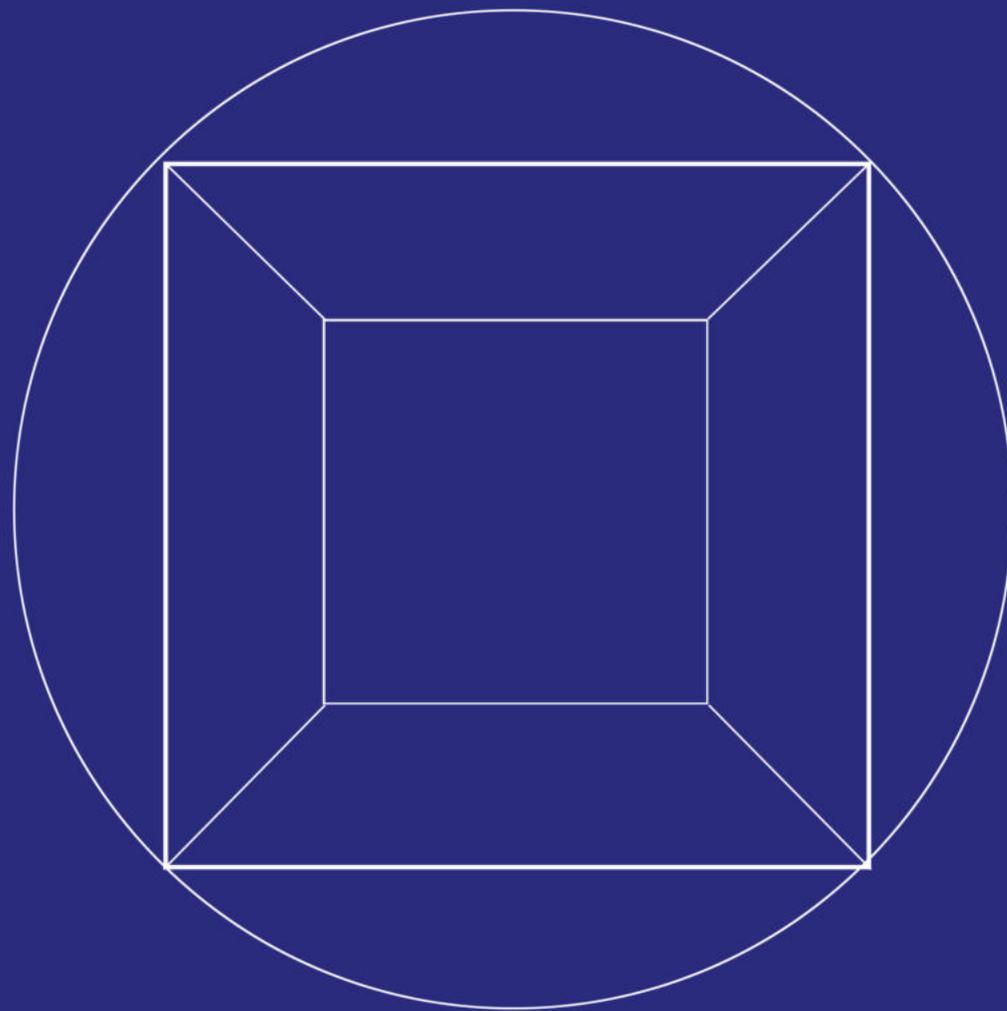


KOMMUNIKATIONS-AKADEMIE FÜR JUNGE ERWACHSENE

VON PROF. DR. FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN

www.schulz-von-thun.de/kommunikationsakademie-junge-erwachsene

*Die Qualität unserer
Kommunikation
beeinflusst die Qualität
unseres Lebens!*



LIEBE INTERESSENTIN, LIEBER INTERESSENT!

Die Qualität unserer Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor für Erfolg im Beruf und Zufriedenheit im Leben. Viele unserer Seminarteilnehmer:innen haben uns zurückgemeldet, dass sie dieses Wissen und diese Kompetenzen gerne schon früher in ihrem Leben zur Verfügung gehabt hätten. Das hat uns inspiriert, dieses Angebot, speziell für junge Erwachsene zwischen 18 und 24, ins Leben zu rufen.

Die Hamburger Kommunikationspsychologie bietet uns wertvolle Hinweise, die uns das Miteinander-Reden, das Miteinander-Arbeiten, das Miteinander-Ziele-Erreichen, insgesamt das Miteinander-Leben, sehr erleichtern. Wir kommen besser durchs (Berufs-)Leben, wenn wir verstehen, was in der Kommunikation vor sich geht, welche Dynamiken zwischen Menschen entstehen und wie wir konstruktiv damit umgehen können.

Gemeinsam reflektieren, professionalisieren und trainieren wir eure Kommunikationsfertigkeiten.

Wir freuen uns darauf, euch beim Start ins Berufsleben zu unterstützen!

Johanna Dreyer, Friedemann Schulz von Thun & Kathrin Zach



Regine Aicher
Kundenbetreuung



Friedemann Schulz von Thun
Geschäftsführung



Kathrin Zach
Geschäftsführung

INTRO



Unsere **Live-Online-Seminare** finden via Zoom statt und dauern jeweils **3 Std.15**, inkl. einer 15-minütigen Pause. In kleinen Gruppen mit maximal 12 Teilnehmer:innen widmen wir uns unterschiedlichen Schwerpunktthemen und Kompetenzen rund um das Thema Kommunikation.

Die Seminare können einzeln in beliebiger Reihenfolge gebucht werden, nach individuellem Bedarf und nach zeitlichen Möglichkeiten. Ab sieben besuchten Seminaren besteht zusätzlich die Möglichkeit, einen Abschlusskurs zu buchen, in dem die Teilnehmenden gemeinsam reflektieren, was sie in den einzelnen Seminaren gelernt habt. Mit dem Besuch des Abschlusskurses erhalten unsere Teilnehmer:innen ein **Zertifikat** der Schulz von Thun Kommunikations-Akademie für junge Erwachsene.

Die Kosten für jedes Seminar liegen bei 98,-€ zzgl. MwSt. Die **Anmeldung** erfolgt online über unsere Homepage.

Aufgrund der zunehmenden Nachfrage von Unternehmen für ihre Azubis und dualen Studierenden, bieten wir die Kurse (jeweils online à 3 Std 15) jetzt auch unter der Woche und auch als Inhouse-Veranstaltungen an.

DIE SEMINARE

Was lernen die Berufseinsteiger:innen in den Seminaren? - Jedes Kompakt-Seminar behandelt eine typische Herausforderung des Berufseinstiegs. Unsere Modelle und Methoden dienen dabei als Kompass, um die richtigen Entscheidungen zu treffen, sich sowohl klar und selbstbewusst als auch diplomatisch ausdrücken zu können, überzeugend aufzutreten, andere Menschen besser zu verstehen, ein professionelles Rollenverständnis zu entwickeln, konstruktiv mit Konflikten umzugehen, den eigenen Selbstwert zu stärken und vieles mehr rund um das Thema „Miteinander reden“.

Wer sind die Trainerinnen und Trainer? – Unsere Trainerinnen und Trainer sind selbst junge Erwachsene und somit noch nah dran an den Herausforderungen des Berufseinstiegs. Sie haben ein abgeschlossenes Studium in Psychologie, Pädagogik oder Kommunikationswissenschaften und wurden zudem bei uns ganz speziell für die Akademie ausgebildet.

DER KOMMUNIKATIONS- KOMPASS



Leitung: Johanna Dreyer

Erst quadratisch wird die Sache rund!

Mit jeder Äußerung, die wir von uns geben, senden wir vier Botschaften gleichzeitig– ob wir wollen oder nicht! Das kommt euch bekannt vor? Gut möglich! Dieser Gedanke findet sich im Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun wieder, das die allermeisten bereits aus dem Schulunterricht kennen. Doch die wenigsten ahnen vermutlich, welches Potenzial in diesem so einfach daherkommenden Modell steckt! Das Modell zeigt die vier Ebenen auf, die das Gelingen – oder auch Misslingen – unserer Kommunikation bestimmen. Diese vier Ebenen zu (er)kennen und sie bewusst zu gestalten, trägt zu einem störungsfreieren Miteinander bei und ermöglicht es uns, unsere Kommunikation nicht einfach dem Zufall zu überlassen. Dadurch entsteht Verständigung und gelingende Beziehung, dadurch entsteht Professionalität und Kommunikationskompetenz, dadurch kommen wir voran. In diesem Seminar trainieren wir das bewusste Wahrnehmen und Gestalten aller vier Ebenen und werden gemeinsam erleben, wie unsere Gespräche dadurch äußerst unterschiedliche Verläufe nehmen können.

ZUHÖREN UND FRAGEN STELLEN

DIE Schlüssel für gute Gespräche und Erfolg.

„Zu reden ist uns ein Bedürfnis, zuzuhören ist eine Kunst“ (Goethe)

Sich und seinen Standpunkt mitzuteilen, ist den meisten Menschen ein wichtiges Anliegen. Zuhören hingegen fällt vielen häufig schwer. Nicht selten kommt es zu „seriellen Monologen“, die eher Frustration erzeugen, als dass sie eine Verständigung ermöglichen oder etwas bewegen könnten. Dabei ist richtiges Zuhören häufig ein „Zaubermittel“ für eine gelingende Kommunikation, das uns Zeit und Nerven sparen kann und unseren Erfolg deutlich erhöht. Zuhören und Fragen stellen sind DIE Schlüssel für einen konstruktiven Dialog, für Verständigung, Kooperation und Einigung. Wer in der Lage ist, seinem Gegenüber aufmerksam zu begegnen und zu erfassen, was seine Interessen sind und was ihn bewegt, der/die trägt nicht nur zu einer konstruktiven Gesprächsatmosphäre bei, sondern erntet wertvolle Informationen. Die Wahrscheinlichkeit eine Person zu erreichen oder zu etwas zu bewegen, erhöht sich enorm, wenn ich sie verstanden habe. In diesem Workshop widmen wir uns der Kunst des Zuhörens sowie des aufmerksamen Nachfragens und üben diese wichtigen und hilfreichen Kommunikations-Kompetenzen. Dass wir daraufhin mit unserer Kommunikation erfolgreicher werden, ist kaum noch zu verhindern!



Leitung: Katrin Duttlinger

AUSDRUCKSSTARK

Die eigene Sichtweise klar und annehmbar ausdrücken

Du kannst sprechen, „wie dir der Schnabel gewachsen ist“, du kannst jedoch auch – insbesondere in heiklen und herausfordernden Situationen – bewusst auswählen, auf welcher Ebene der Kommunikation du dich wie ausdrückst. Wer ein Bewusstsein für die unterschiedliche Wirkungsweise der vier Ebenen im Gespräch hat und diese gezielt einsetzen kann, hat deutlich höhere Chancen, sein Gegenüber zu erreichen. In diesem Kurs erhältst du ein hilfreiches „Gerüst“, an dem du dich orientieren kannst, um deine Sichtweise sowohl klar und deutlich als auch annehmbar auszudrücken. Damit wirst du ausdrucksstark und überzeugend! Während es in dem Kurs „Überzeugen und mitreißen“ darum geht, die eigene Ausstrahlung und Beziehung zum Gegenüber zu gestalten, geht es in diesem Kurs konkret darum, welche Worte ich wähle und wie ich mich ausdrücke, wenn ich meine Sichtweise vertrete.



Leitung: Andreas Blusch

MENSCHENKENNTNIS

Sich selbst und andere besser verstehen

Menschen sind verschieden! Und zwar nicht irgendwie, sondern in ganz bestimmter Art und Weise! Wenn wir verstehen, in welcher Hinsicht sich Menschen unterscheiden (und auch ähneln), können wir in vielen Situationen besser verstehen, was vor sich geht und auch besser reagieren. Das Riemann-Thomann-Modell beschreibt vier Bereiche, in denen Menschen sich tagtäglich „positionieren“ und die, je nach Ausprägung, Einfluss darauf haben, welche Vorlieben und Abneigungen wir entwickeln und wie wir unser Leben und unsere Kontakte gestalten. Menschenkenntnis beginnt bei uns selbst. Mit Hilfe des Riemann-Thomann-Modells verstehen wir, wie wir selbst „ticken“, wo unsere Stärken liegen, auf welche Fallstricke wir Acht geben sollten und was eine gute Entwicklungsrichtung für uns sein könnte. Und natürlich werfen wir auch einen Blick auf „die anderen“: Wir verstehen, warum und in welcher Weise andere anders denken und reagieren als wir selbst, und wie wir damit umgehen können. Denn, wer sich selbst versteht, kommuniziert besser! Wer andere versteht, kommuniziert besser! Und last but not least, wer ein vielfältiges Repertoire an Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung hat, kommuniziert besser! Ergo: Menschenkenntnis lohnt sich!



Leitung: Annika Kroll

KOMPETENT ENTSCHEIDEN

Das Innere Team für gute Entscheidungen und Selbstführung

Manchmal ist es ganz schön schwierig, sich zu entscheiden, zu diesen Entscheidungen zu stehen und dann auch noch selbstbewusst zu kommunizieren. Dass wir hin- und hergerissen sind, „zwei Seelen“ in uns haben, ist in vielen Situationen der menschliche Normalfall, insbesondere in Entscheidungssituationen. Doch in diesem Wirrwarr stecken auch viel Potential und viele Ressourcen. Wenn wir unsere (auch widersprüchlichen) Bedürfnisse, Interessen und Ansichten verstehen, dann kann aus „der Not eine Tugend werden“, dann kann das, was uns zunächst bremst und lähmt zum wertvollen inneren Ratgeber für nachhaltig gute und richtige Entscheidungen werden. Dieser Kurs führt in das wertvolle Modell des Inneren Teams ein, welches uns die Möglichkeit gibt, uns selbst in schwierigen Situationen und bei wichtigen Entscheidungen besser zu verstehen. Egal, wo du dir unsicher bist und was du dich fragst, richtig angewendet, weist dir dein Inneres Team den richtigen Weg.



Leitung: Pia von Törne

STRESS- UND ZEITMANAGEMENT

Durch mehr Struktur zu mehr Freiheit und Gelassenheit

Die Gesellschaft und unser Arbeitsalltag werden immer schneller. Häufig werden von uns viele verschiedene Aufgaben in wenig Zeit erwartet. Übersteigen die Aufgaben unser eingeschätztes Bewältigungsvermögen, empfinden wir Überforderung und Stress. Auf kurze Sicht kann dieser uns antreiben, auf lange Sicht schadet Stress uns und unserer Gesundheit. Das eigene Stresslevel zu erkennen und erfolgreiche Bewältigungsstrategien zur Hand zu haben ist eine wertvolle Lebenskompetenz. Ein Weg Stress vorzubeugen, ist ein gutes Zeitmanagement. Dies bedeutet unter anderem die eigenen Zeit- und Energiekapazitäten einzuschätzen, Prioritäten zu setzen und eine persönliche Struktur zu entwickeln. In diesem Workshop werden wir gemeinsam Tools erarbeiten, die dir helfen, Schritt für Schritt und stressfrei ans Ziel zu kommen.



Leitung: Katrin Duttlinger

LAMPENFIEBER ALS ENERGIE- UND PRÄSENZ-BOOSTER

Wie du Nervosität in Unterstützung verwandeln kannst

Eine wichtige Präsentation halten, ein schwieriges Gespräch führen, eine Prüfung bestehen oder das erste Bewerbungsgespräch meistern. Im Laufe deines Lebens kommst du in zahlreiche Situationen, die aufregend sind, die dir etwas abverlangen, in denen es wichtig ist, wie du dastehst und wirkst. Darauf mit Aufregung und Lampenfieber zu reagieren ist total normal und sogar gut - deine Aufregung kann nämlich hilfreich sein! In diesem Kurs lernst du, wie du Lampenfieber für dich nutzen kannst, um in eine gute Verfassung und Energie zu kommen. Damit steigt automatisch auch deine Präsenz, Ausstrahlung und Überzeugungskraft. In diesem Seminar biete ich dir ein „Erste-Hilfe-Repertoire“ an Übungen und Tricks an, die du ganz praktisch vor einem wichtigen Moment abrufen kannst. Das Ziel ist, zu lernen, wie du Lampenfieber und Aufregung in eine unterstützende und hilfreiche Energie verwandelst, um die nächste aufregende Situation mit Links zu meistern!



Leitung: Johanna Dreyer

PROFESSIONELL AUFTRETEN

Die Kraft eines klaren Situations- und Rollenverständnisses

Der Start ins Berufsleben bringt viele Herausforderungen mit sich: Neue Umgebung(en), neue Aufgaben, Kolleg:innen, die häufig schon viel erfahrener sind, Hierarchie-Ebenen, ausgesprochene und verborgene Regeln, Konferenzen, Meetings und allerlei Erwartungen – gar nicht einfach, sich hier zurechtzufinden und dabei auch noch professionell agieren und reagieren zu können. Das Situationsmodell hilft uns, uns im komplexen Geflecht aus unterschiedlichen Rollen, Erwartungen und Konstellationen zu orientieren und es zu verstehen. So erkennen wir mögliche Fallstricke, vermeiden es, ihnen auf den Leim zu gehen, und kommen zu einem klaren Situations- und Rollenverständnis. Dies ermöglicht uns Orientierung, auch in herausfordernden Situationen: die Grundlage für professionelles Auftreten! Also, ein (Berufs-)Leben ohne das Situationsmodell ist möglich – aber definitiv nicht erstrebenswert!



Leitung: Annika Kroll

SELBSTWERT STÄRKEN



Leitung: Pia von Törne

Die wichtigste Ressource fürs Leben aktivieren

Mit einem stabilen Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein kommen wir besser durchs Leben. Wenn wir uns unseres Selbst und unseres Wertes bewusst sind, können wir unsere Ziele besser erreichen, kommen wir mit anderen Menschen besser zurecht, sind wir weniger kränkbar, verstricken wir uns weniger in fruchtlosen Konflikten und können auch mit Krisen und Rückschlägen besser umgehen. Aber wie bekommen wir ein gutes Selbstwertgefühl? Das Gute ist, wir müssen das nicht dem Zufall überlassen, wir können dazu beitragen und selbst unser Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken. In diesem Seminar beleuchten wir, wie das geht und geben euch dafür hilfreiche Routinen für den Alltag an die Hand, so dass selbstwertförderliches Denken und Handeln zunehmend selbstverständlich für euch wird.

ÜBERZEUGEN UND MITREISSEN

Die Kunst wirkungsvoll aufzutreten

Deine Gedanken, Ideen und Erkenntnisse so vorzustellen, dass du dein Gegenüber damit erreichst und überzeugst, wird heute mehr und mehr zur Kernkompetenz. Und dabei ist ganz klar: Sachlich richtig, ist zu wenig! Unser:e Gesprächspartner:innen reagieren auch darauf, wie wir wirken und was wir ausstrahlen, wie wir unser Gegenüber behandeln und die Beziehung gestalten und last but not least, was wir bezwecken und erreichen wollen. Diese Kompetenzfelder gucken wir uns genauer an, beleuchten, worauf es dabei ankommt, und trainieren entsprechende Skills. Egal um welches Thema es geht, nach diesem Seminar weißt du, was zu tun ist, um wirkungsvoll und überzeugend aufzutreten.

Während es in dem Kurs „Ausdruckstark“ darum geht, wie wir uns konkret ausdrücken und welche Worte wir wählen, geht es in diesem Seminar darum, die eigene Ausstrahlung und Beziehung zum Gegenüber zu gestalten, um wirkungsvoll auftreten zu können.



Leitung: Andreas Blusch

ERSTE HILFE IN KONFLIKTEN

Sich konstruktiv auseinandersetzen

Mal laut, mal leise, mal ganz offensichtlich und mal eher unterschwellig - Konflikte können ganz unterschiedlich aussehen, doch eines haben sie alle gemeinsam: sie passieren, ob wir wollen oder nicht. Umso besser, wenn wir in der Lage sind, aufkeimende Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu verstehen, was sie antreibt. Und wenn es uns dann auch noch gelingt, Konflikte nicht nur als etwas Bedrohliches zu erleben, sondern auch als Chance für Weiterentwicklung und gegenseitiges Verständnis, dann sind wir für zukünftige Konfliktsituationen bestens gewappnet! In diesem Seminar erkunden wir, welche Dynamik typischerweise in Konflikten steckt und zeigen verschiedene Möglichkeiten auf, wie wir aus einem destruktiven „Gegeneinander“ wieder in ein konstruktives „Miteinander“ finden können



Leitung: Johanna Dreyer

ABSCHLUSSKURS

Integration und Bilanz

Du hast nun sieben Kurse besucht, dich intensiv mit Kommunikation beschäftigt und schließt mit diesem Seminar deine Ausbildung in der Kommunikations-Akademie ab. Zum Abschluss geht es um die Fragen „Was habe ich gelernt?“, „Was nehme ich mit?“, „Was ist mir deutlich geworden?“ Jede:r Teilnehmer:in des Abschlusskurses bereitet eine 10-minütige Präsentation vor, sodass wir gemeinsam reflektieren können, was ihr im Rahmen der Akademie dazugelernt habt und wo ihr gelandet seid. Das wird eine Ernte-Veranstaltung - wir freuen uns drauf! Im Anschluss erhaltet ihr das Zertifikat der Schulz von Thun Kommunikations-Akademie.



Leitung: Johanna Dreyer

WISSENSWERTES

Wie kam es dazu? - Erstens haben wir immer wieder von unseren Klient:innen und Teilnehmenden gehört: Das hätte ich gerne schon früher gewusst, gekannt und gekonnt. Viele Menschen bedauern also, dass sie unsere Inhalte und Möglichkeiten erst zu einem recht späten Zeitpunkt in ihrem Leben kennengelernt haben. Und zweitens bieten wir zunehmend für Firmen intern Weiterbildungen für deren Azubis und Dual-Studierende an, um ihnen schon frühzeitig, nämlich zu Berufsbeginn, die Modelle, Inhalte und Kompetenzen an die Hand zu geben. Die Qualität unserer Kommunikation ist ein Hauptfaktor für Erfolg im Beruf und Zufriedenheit im Leben. Deshalb ist Kommunikationstraining umso wertvoller, je früher wir damit beginnen.

Welche Erfahrungen haben Unternehmen gemacht, die ihre Berufseinsteiger:innen von uns haben ausbilden lassen? -Zu sehen, dass nicht nur in Führungskräfte und gestandene Mitarbeitende investiert wird, sondern auch schon in Berufseinsteiger:innen, wurde von diesen als große Wertschätzung erlebt. Und zum anderen wurde deutlich, dass dies die Kommunikationskompetenzen erhöht, sodass junge Menschen, die unsere Seminare durchlaufen, mit einem anderen Rollenbewusstsein durchs Berufsleben gehen; reflektierter, souveräner, professioneller unterwegs sind und sich damit auf viele herausfordernde Situationen besser einstellen können.

DIE TRAINERINNEN UND TRAINER

Annika Kroll

Nach dem absolvierten Bachelor in Psychologie hat Annika noch den Master in Positiver Psychologie erlangt. Inzwischen arbeitet sie als interne Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation und Kommunikationspsychologie.

Johanna Dreyer

Johanna hat ihren Bachelor und Master in Psychologie an der Uni Hamburg absolviert und arbeitet als Referentin am Schulz von Thun Institut, sowie als Kommunikations-Trainerin, Coach und Mediatorin. Seit Anfang 2023 befindet sie sich zudem in der Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin.

Pia von Törne

Nach ihrem ersten Leben als Ergotherapeutin hat Pia ihren Bachelor und Master im Fach Psychologie abgeschlossen und arbeitet zudem seit einigen Jahren als Kommunikations-Trainerin und Coach in verschiedensten Kontexten.

Katrin Duttlinger

Katrin hat an der Uni Hamburg ihren Psychologie-Bachelor und Master abgeschlossen und arbeitete nach ihrem Studium mit psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen. Neben ihrer Tätigkeit als Kommunikationstrainerin, arbeitet sie als Yogalehrerin, befindet sie sich in einer Schauspiel-Ausbildung und widmet sich ihrem Lieblingssport dem Ultimate Frisbee.

Andreas Blusch

Andreas legte bereits während seiner Musicalausbildung Wert auf angemessenen Ausdruck. Dies vertiefte er im Bachelor der Germanistik und Philosophie sowie im darauf folgenden Masterstudium Speech Communication and Rhetoric. Heute ist er als Kommunikations- und Rhetoriktrainer sowie als Coach tätig.



KONTAKT

Schulz von Thun Institut für Kommunikation
Rothenbaumchaussee 20
20148 Hamburg

Bei Fragen rund um das Programm sowie zur Anmeldung,
steht Ihnen Regine Aicher gern zur Verfügung:

r.aicher@schulz-von-thun.de

T +49 40 413 526 10

Sie haben Interesse an einem Inhouse-Angebot für Ihre
Auszubildenden und dualen Studierenden?

Kathrin Zach berät Sie gerne:

k.zach@schulz-von-thun.de

T +49 40 413 526 10

Weitere Infos unter:

www.schulz-von-thun.de/kommunikationsakademie-junge-erwachsene

Unsere Trainer:innen freuen sich darauf, Ihre Berufseinsteiger:innen auf dem Weg zu mehr
Stimmigkeit in Kommunikation, Rollenhandeln und in der Lebensführung zu begleiten!

