

# Deeskalierende Kommunikation und Selbstbehauptung



ein Workshop für Studierende

Mittwoch, 03. Mai 2017

09:00 – 17:00 Uhr

*Im studentischen und auch im späteren beruflichen Alltag kann es zu Situationen kommen, die den Einsatz besonderer kommunikativer Strategien und ein souveränes Auftreten erfordern. Um solche kritischen Kommunikationssituationen zu deeskalieren und sich dabei selbst zu behaupten, sind zunächst einige präventive Vorüberlegungen sinnvoll.*

*Sich zu behaupten bedeutet standhalten, erhalten, bewahren, bestehen, aushalten. Das heißt: Sich nicht aus dem Konzept bringen lassen, sich nicht erschüttern lassen vom Verhalten anderer und sich nicht dazu verleiten lassen, einen respektvollen Umgang zu sich selbst und anderen aufzugeben. Kurzum: Es geht bei der Selbstbehauptung um Standing und Respekt.*

*(Quelle: <http://karrierebibel.de/selbstbehauptung-lernen/>)*

*Die eigene innere Einstellung und damit verbunden die Wahrnehmung und Beurteilung anderer Menschen spielt eine wichtige Rolle. Für ein souveränes Auftreten hilft der bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme. Mit Hilfe von kommunikativen Werkzeugen wie dem aktiven Zuhören und der Gewaltfreien*

*Kommunikation ist es möglich, solchen Situationen sicherer zu begegnen.*

*In diesem Workshop geht es auch um das praktische Anwenden in kurzen Trainingssequenzen und die Reflexion bisher gemachter Erfahrungen. Die Teilnehmenden trainieren, eine veränderte Sichtweise einzunehmen, sich kommunikativ auszudrücken und mit selbstbewusster Körpersprache aufzutreten, um in kritischen Gesprächssituationen gelassen und souverän reagieren zu können.*



**Referent\_innen:** Victor Rochow & Annika Heinemann  
(Trainer\_innen im Bereich Kommunikation,  
Konflikt- und Gewaltprävention)

**Anmeldung vom 03.-23. April** im IdW-Portal:  
<https://ida.fh-kiel.de/idw>

Kontakt und weiter Infos:  
Gleichstellungsbüro FH Kiel  
Julia Koch  
C01 – 0.05  
Tel.: 210 – 1881  
[Julia.koch@fh-kiel.de](mailto:Julia.koch@fh-kiel.de)