

# Seminarreihe

# Selbstmanagement

in der Pflegeschule der MHH

## Seminarkonzept:

### 1. Emotionen verstehen

2. Das Wesentliche erkennen
3. Authentisch handeln




Im (Arbeits)Alltag spielt die zielgerichtete Kommunikation zwischen Menschen eine herausragende Rolle. In der Kooperation mit Menschen anderer beruflicher Herkunft, kultureller Identität oder persönlicher Prägung kommt es immer wieder zu Missverständnissen und Konflikten, die sich negativ auf die Alltagsbewältigung, den Erfolg von Projekten und die Lebenszufriedenheit auswirken.

Eine große Zahl solcher kommunikativen Misserfolge hängt damit zusammen, dass Kooperationspartner mit ihren Äußerungen nicht nur sachliche Ziele verfolgen, sondern zugleich auch grundlegende Motive und Bedürfnisse zu erfüllen versuchen. Werden diese Motive des Gegenübers nicht verstanden, so kommt es zu Missverständnissen und Reaktionsketten, die sich bis zu zerstörerischen Konfliktdynamiken steigern können.

Die Sensibilität für das Entschlüsseln eigener und fremder Emotionen ist daher eine Grundkompetenz zur Gestaltung erfolgreicher Kommunikation.

# Idee

---



Die Teilnehmer lernen sich selbst und Andere besser zu verstehen und auf dieser Grundlage erfolgreich zu kommunizieren.


Die Teilnehmer lernen Affekte und Gefühle als Ausdruck grundlegender Motive des Menschen zu verstehen.

Die Teilnehmer bekommen das Handwerkszeug, um eigene und fremde Affekte und Gefühle grundlegenden Motiven des Menschen zuzuordnen.

Die Teilnehmer erhalten Ideen, wie sie auf der Grundlage des Verstehens von Affekten und Gefühlen erfolgreich kommunizieren können.

# Ziele

---



Das Seminar ist geprägt vom Wechsel zwischen kognitivem Verstehen und nachvollziehendem Erleben. Wir arbeiten dazu einerseits mit Begriffen und Modellen, die komplexe Zusammenhänge anschaulich vereinfachen. Andererseits versuchen wir immer wieder, die Teilnehmer in ein unmittelbares Erleben der bearbeiteten Inhalte zu führen.

Zur Vertiefung des Erlebens nutzen wir die unmittelbare Begegnung, das Nachfragen und Präzisieren des Gesagten, so dass jeder Teilnehmer die abstrakten Inhalte mit eigenen Erfahrungen im Seminar oder im Alltag verknüpfen kann.

Das Seminar richtet sich damit an einem Grundprinzip der Existenzanalyse aus: Es geht uns weniger um das abstrakt Richtige an sich. Wir möchten das konkret Richtige für jeden Teilnehmer aufspüren und zur Geltung bringen.

# Gestaltung

---