

## Erfolgreich durch soziale Kompetenzen – Vom Umgang mit sich selbst und anderen

VA-Nr.: B10-200522-1

Soziale Kompetenz zeigt sich in jeglichem menschlichen Miteinander, privat wie beruflich. Sie wird insbesondere mit positiven Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Motivation oder Kommunikationsstärke verbunden.

Auf dem Buch "Vom Umgang mit sich selbst und mit anderen" aufbauend haben wir mit den Autoren ein Seminar zum Erfolg durch gestärkte soziale Kompetenzen entwickelt. Behandelt werden unter anderem die Fragen:

Wie können Sie Ihre soziale Kompetenz schärfen?

Wie lassen sich Ängste im Umgang mit sich selbst und anderen abbauen?

Welche Rolle spielen Körpersignale für erfolgreiche Kommunikation?

Was kann man gegen Rede- und Gesprächsangst tun?

Die Autoren Gerd Hilligweg und Jörg Brunßen üben mit Ihnen in mehreren praktischen Einheiten zunächst den "Umgang mit sich selbst" gefolgt vom "Umgang mit anderen". Sie werden erkennen: Wer sozial kompetent ist, ist in der Lage, bei allen sozialen Interaktionen angemessen gegenüber und mit anderen zu agieren.

Das Webinar wird online über das Schulungssystem Adobe Connect angeboten. Es ist keine Registrierung notwendig. Nach der Anmeldung wird Ihnen der Link zum virtuellen Schulungsraum zugeschickt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.kas.de/berlin](http://www.kas.de/berlin)

---

### Freitag, den 22.05.2019

15.00 Uhr

**Begrüßung, Vorstellung, Einführung**

**Prof. Dr. Gerd Hilligweg (Referent)**

**Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen (Referent)**

**Daniel Feldhaus (Tagungsleiter)**

15.30 Uhr

**Block 1 Erfolgreicher Start**

- Erste Hilfe für den ersten Eindruck
- Übung zum Kennenlernen
- Vorstellung des Seminars

# Programm

Politisches Bildungsforum Berlin

17.00 Uhr

**Pause**

Seite 2/3

17.30 Uhr

**Block 2 Eigenmotivation und -befähigung**

- Erkundung der eigenen Stärken und Schwächen
- Verhalten zu seinen Mitmenschen entschlüsseln („o.k.-Positionen“)
- Charakteristika emotional reifer und unreifer Menschen

19.00 Uhr

**Unterbrechung des Seminars**

---

**Samstag, den 23.05.2019**

09:00 Uhr

**Block 3 Umgang mit Rede- und Gesprächsangst**

- Kreislaufmodell der Redeangst und des Redeerfolges
- Optimale Vorbereitung einer Rede/eines Gespräches
- Mentale Denkanstöße

10:30 Uhr

**Pause**

11:00 Uhr

**Block 4 Grundlagen der Kommunikation in der Zusammenarbeit**

- Kommunikationsmodell von Schulz von Thun („Vier-Ohrenmodell“: Missverständnisse vermeiden)
- Menschentypen und ihr Kommunikationsstil
- Kurzer Exkurs: Gewaltfreie Kommunikation dank Empathie

12:30 Uhr

**Mittagspause**

13:30 Uhr

**Block 5 Verbale und nonverbale Kommunikation in der praktischen Anwendung**

- Faire und unfaire Dialektik
- Umgang mit Kritik
- Soft Skills im digitalen Raum

15:00 Uhr

**Seminarkritik, Anregungen und Ausblick  
(anschl. Ende des Seminars)**

# Programm

## Politisches Bildungsforum Berlin

Programmänderungen vorbehalten

- Konzeption:** Prof. Dr. Gerd Hilligweg  
Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen
- Tagungsleitung:** Daniel Feldhaus  
Konrad-Adenauer-Stiftung
- Tagungsbeitrag:** Kein Tagungsbeitrag
- Organisation:** Alica Sztupák  
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.  
Politisches Bildungsforum Berlin  
Klingelhöferstr. 23, 10785 Berlin  
Postanschrift: 10907 Berlin
- T +49 30 / 2 69 96 - 3242  
F +49 30 / 2 69 96 - 53242  
[alica.sztupak@kas.de](mailto:alica.sztupak@kas.de)  
[kas-berlin@kas.de](mailto:kas-berlin@kas.de)
- Veranstaltungsstätte:** Online via Adobe Connect -> Der Link wird Ihnen mitgeteilt
- Feedback:** [daniel.feldhaus@kas.de](mailto:daniel.feldhaus@kas.de) oder [feedback-pb@kas.de](mailto:feedback-pb@kas.de)



*Ihre persönlichen Daten werden gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet. Ihre Daten werden im Rahmen unserer Veranstaltungsorganisation genutzt. Dieser Nutzung stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung zu. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unter [www.kas.de](http://www.kas.de) einsehen.*

*Anregungen und Hinweise senden Sie bitte an [feedback-pb@kas.de](mailto:feedback-pb@kas.de). Die Veranstaltung wird fotografisch begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Fotomaterial für Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nutzt.*

*Dieses Programm wird von der Lotto-Stiftung Berlin gefördert.*