



# MITEINANDER LEBEN VERSTEHEN LERNEN

## Das kleine Einmaleins der Sozialpsychologie

Die Schulung hat das Ziel, Wissen und Verständnis im zwischenmenschlichen Miteinander zu vermitteln. Stressmuster bei sich selbst und bei anderen sollen leichter erkannt werden. Wege heraus aus Mustern vermittelt werden. Modelle geben Erklärungen, die man sich schon immer gewünscht hat.

Erkenntnisse über sich selber und das eigene Persönlichkeitsprofil steigern das Verständnis in der Interaktion mit anderen.

Einfache Übungen zum Workshop veranschaulichen Möglichkeiten der Entwicklung.

### Folgende Themen werden bearbeitet:

- ▶ Wie funktioniert unser Gehirn?
- ▶ Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstile und was das im Miteinander bedeutet
- ▶ Motive und Erwartungen anderer berücksichtigen und was das mit uns selber macht
- ▶ Kommunikations- und Bedürfnismodelle und deren Übertragung in die Alltagsroutine
- ▶ Konfliktdynamiken und ihre Auswirkungen
- ▶ Stressreduktion: Was bringt mich auf die Palme und wie lerne ich dies zu verhindern?
- ▶ Das Salutogenese-Konzept



### Dieser Workshop zeigt Ihnen Wege:

- ▶ Um ihre Mitmenschen und deren Verhalten leichter zu verstehen
- ▶ zum selbstreflektierten Verhalten und bewusster Handlungssteuerung
- ▶ Kommunikation auf Augenhöhe
- ▶ Konflikte zu vermeiden & zu überwinden

Auch PsychologInnen lachen... eine humorvolle, entspannte und spannende Arbeitsatmosphäre ist unser Ziel!

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Setzen Sie sich schriftlich oder telefonisch mit uns in Verbindung.

**[charlotte.pilartz@forum-m-pilartz.de](mailto:charlotte.pilartz@forum-m-pilartz.de)**  
**0 22 22 / 64 88 29**



**Forum M, Dr. Heinz und Charlotte Pilartz**

Lohheckenweg 28a, 53347 Alfter

Tel: 022 22 / 648829

Fax: 022 22 / 648831

Email: [kontakt@forum-m-pilartz.de](mailto:kontakt@forum-m-pilartz.de)

[www.forum-m-pilartz.de](http://www.forum-m-pilartz.de)