

## **Inhalt:**

### **Abgrenzung**

- Grenzen: erkennen, festlegen - und einhalten

### **Wertschätzung**

- Was bin ich mir wert?
- Wie vermittele ich meinen Wert?
- Wie wertvoll ist mein Gegenüber?

### **Konfliktmanagement**

- Emotionen angemessen äußern
- Kontrolle über eigene Gefühle behalten
- Konflikte mit anderen Personen konstruktiv besprechen
- Konflikte auf positive Art und Weise lösen
- Zuständigkeiten klären: Brautpaar ist für sich selbst verantwortlich
- Erkennen und Differenzieren meiner Aufgabe
- Abgabe von Aufgaben an das Brautpaar

Innerhalb des Workshops erarbeiteten sich die Teilnehmer\*innen in verschiedenen Einzel- und Gruppen-Settings, bereits Gelerntes und neue Tools konstruktiv zu verknüpfen und direkt in den Alltag zu integrieren.

### **Nutzen**

Kommunikationstypen erkennen lernen, mit den richtigen Worten antworten und selbst klar und präzise formulieren. Dazu kommen die richtige Wortwahl bei Anerkennungen, Lob und Tadel finden sowie Möglichkeiten der gewaltfreien Kommunikation entdecken. Die Wirkung der verbalen und non-verbalen Kommunikation und unser Verständnis von Selbstbild und Fremdbild nutzen.

- Eigene Handlungsweisen neu formulieren und gestalten
- Verstärkung der Stärken des Brautpaar-Teams
- Klar, überzeugend und engagiert kommunizieren
- Authentisch die richtigen Worte finden
- Verhalten und Sprache auf die jeweilige Person abstimmen und so effektiv kommunizieren und führen.
- Neue Einsichten in die eigene Persönlichkeit erlangen
- Mut erleben