

Kommunikation ist mehr als reden!

Verstehen und verstanden werden im Beruf und Alltag, ist das A und O, selbstverständlich! Läuft es wunschgemäss, sind die Kunden zufrieden und der Umsatz boomt. Das Familienleben ist harmonisch und glücklich. Aber wehe wenn.....

Werden Gespräche beissend, folgt ein Missverständnis dem Nächsten, lauern Mobbing-Opfer und Täter hinter jeder Ecke. Die angespannte und sehr «chribelige» Stimmung breitet sich rasant aus, bis der Dachstuhl lodert. Jeder kämpft gegen jeden, **gegen etwas** anstatt **für etwas** zu sein. Scheuklappen und der Tunnelblick tun das Übrige.

Prioritär werden Schuldige anstatt Lösungen präsentiert. Den Missständen werden mit abrupten, unausgereiften Veränderungen entgegen gewirkt. Euphorisch treten Helfer in Aktion, die Retter in der Not spielen. Der Einzel-Aktionismus ernüchtert, bis man feststellen muss:dasselbe Boot, dieselbe Fahrtrichtung, ausgelaugt, zerstritten, verpuffte Kräfte!!!

Eine **«Kommunikation mit Herz, Bauch und Verstand»** ist der Garant um erfolgreich und stressfrei glücklich zu sein.

Investieren sie in die Persönlichkeit!

**Wir können uns genau so wenig nicht *NICHT* verhalten,
so wie wir nicht *NICHT* kommunizieren können.**

*Paul Watzlawick, Österreichischer Kommunikations-Wissenschaftler.
(25. Juli 1921 in Villach, Kärnten; † 31. März 2007 in Palo Alto, Kalifornien)*

Brachliegende Ressourcen sind das grösste Kapital. Investieren Sie rechtzeitig in **«WAHRE KOMMUNIKATION»** um die Schätze zu heben. Geschärfte Wahrnehmung bringt eine ungeahnte Sensibilisierung in allen Lebensbereichen. Durch einen Standpunktwechsel erkennen wir sehr schnell, dass sich weder «die Zeit» noch «die Erwartungshaltungen» managen lassen – unser Verhalten aber sehr wohl.

Schaffen sie persönliche Freiräume mit Glücks- und Erfolgs-Garantie!

«Lust auf wahre Kommunikation!?!»

Ein Vortrag, Workshop oder Seminar kann folgende Komponente enthalten:

Auftreten	„Es gibt nie eine zweite Chance um einen ersten Eindruck zu hinterlassen!“ Die Resonanz unter der Lupe. Wie wirke ich? Wie fühle ich mich dabei? Was signalisiere ich?
Augen-Sprache	„Die Augen sind der Spiegel der Seele.“ Wie viel Empathie, Zustimmung oder Ablehnung lässt sich ablesen? Bestimmter Blick - Wahrheit oder doch nur alles frei erfunden.
Betriebs-Kommunikation	„Vom CEO zum Patron.“ Ineffizienz – „von oben herab“ – Artikulation – Struktur – Macht? Standpunktanalysen, Empathie, Verhaltensänderungen wirken Wunder.
Botschaften	„Von Herzen Nein sagen!“ Wer kennt das nicht! Soll oder soll ich nicht? Ja, Jein oder Nein? Verbale- und non-verbale Kommunikation verstehen.
Einflüsse	„Jeder von uns ist ein Teil einer/seiner Gemeinschaft.“ Der Mensch in 3-Inseln: ICH-SOZIALES-BERUF Selbstwert – Interpretation – Rollen
Erwartungen/Haltung	„Selbst- und Fremdansprüche“ Warum ist das heute „halt“ so? Weil so ist, wie wir es gemacht haben? Stress hausgemacht.
Geschlechter Dialog	„Männer und Frauen in der Arbeitswelt, Dauerstress oder Bereicherung?“ Unterschiede in Sprachstil, Verhalten, Wahrnehmung, Reaktionen, Muster, Strategien und Ziele – eine tägliche Herausforderung!
Gestiken	Von ein- und auslandende Handbewegungen oder der Frage: „Ist das alles nur die Art der Südländer?“ Die Multikulti-Gesellschaft lässt grüssen.

Glaubenssätze	<p>„Wie konnten die nur entstehen?!“</p> <p>Hemmschuh, Vorannahmen und Vorurteile.</p> <p>Den inneren Dialog gewinnbringend nutzen.</p>
Grenzen	<p>„Grenzen setzten und akzeptieren!“</p> <p>Darf man das heute noch?</p> <p>Konsequent sein, bedeutet sich selbst treu sein.</p>
Innerer Dialog	<p>„So wie man denkt so kommt es!“</p> <p>Gedanken beeinflussen unser Sein in ungeahnter Weise.</p> <p>Der Zeitgeist als «Rattenfänger» in uns selbst.</p>
Konflikte	<p>„Totschweigen oder austragen?“</p> <p>Von vielen Kleinigkeiten die sich zum Berg auftürmen.</p> <p>Klartext reden will gelernte sein.</p>
Knigge	<p>„Lassen sich Wurzeln verleugnen?“</p> <p>Verhaltensregeln in unserer Multikulti-Gesellschaft.</p> <p>Eine grosse Herausforderung und Chance zu gleich.</p>
Mobbing	<p>„Wo ein Opfer ist, ist der Täter nicht weit“</p> <p>Oder wo ein Täter ist, ist das Opfer nicht weit.</p> <p>Warum trifft es immer wieder dieselben Menschen?</p>
Multitasking	<p>„Der grösste Irrtum aller Zeiten!“</p> <p>Zeit und Geist ergibt den Zeitgeist 24/7*!</p> <p>Weil es heute einfach so ist, erwartet wird?</p> <p><i>*(24 Stunden und Sieben-Tage-Erreichbarkeits-Syndrom)</i></p>
Nein sagen	<p>„Will gelernt sein!“</p> <p>Sich selbst treu sein.</p> <p>Wer klar weiss was er will, kann ohne schlechtes Gewissen nein sagen.</p>

Öffentlicher Auftritt	<p>„Und das grosse Lampenfieber!“</p> <p>Dies fällt vielen nicht ganz leicht und doch gehört es zu ihrem Job mit dazu.</p> <p>Gut zu wissen, dass selbst Stars Lampenfieber haben!</p>
Persönlichkeitstraining	<p>„Stärken und Schwächen machen uns aus!“</p> <p>Authentisch durch Beruf und Alltag.</p> <p>Oder öffnet sich dadurch Tür und Tor für „Missbrauch“?</p>
Rede-Wendungen	<p>„Alltags-Sprache auf dem Prüfstand.“</p> <p>Floskeln die unser eigenes Leben bestimmen.</p> <p>Art oder Unart, Sog und Wirkung?</p>
Rhetorische Würze	<p>„Das Salz in der Suppe!“</p> <p>Warum hört man den einen zu, aber mir nicht?</p> <p>So wie innen so aussen, wie oben so unten.....</p>
Sitzungen	<p>„Zusammen alleine im Monolog“</p> <p>Marathon Sitzungen und Resultate.</p> <p>Effizient und nachhaltig durch Gespräche führen.</p>
Small Talk	<p>„Freundlichkeit belebt den Alltag.“</p> <p>Daran werde sich mit Bestimmtheit alle erinnern.</p> <p>Nur was soll das mir bringen?</p>
Sprache	<p>„Die Kraft unserer Sprache!“</p> <p>Ein sinnliches Erlebnis das auf der Zunge zergeht.</p> <p>Rohdiamanten werden nur durch schleifen zu funkelenden Brillanten.</p>
Styling	<p>„Kleider machen Leute, auch heute noch.“</p> <p>Die nonverbale Sprache jeden Auftritts.</p> <p>Analyse und typgerechte Beratung von Kopf bis Fuss.</p>

Teamwork	„Zusammenarbeit - der ganz alltägliche Wahnsinn?“ Wahre Kommunikation braucht Mut und Persönlichkeit. Team-Zusammensetzung und Aufgabenverteilung.
Techniken	„Wahre Kommunikation will trainiert sein!“ Zuhören – Fragen – ICH-Aussagen – Feedback – Lob/Kritik – Ziele/Positionen – und das bitte mit Charme.
Ton(fall)	„Der Ton macht die Musik!“ Was macht zuhören lust- oder frustvoll? Stimme – Stimmung - Stimmlage – Schwingung.
Typisierung	„Wer bin ich – wer bist Du?“ Gegensätze ziehen sich an! Kommunikations- und Verhaltensmuster für schwierigere Fälle erlernen.
Wahrnehmung	„Erfolgreich Glücklichein!“ Wären wir etwas sensibler, weniger gestresst – könnten wir denn dem Zeitgeist, der Erwartungshaltung ab der Schippe springen?

Ziele

Unseres ganz alltäglichen Verhalten sowie unsere Kommunikation wahrnehmen. Mit allen Sinnen begreifen, führt zu einer «Work-Life-Balance», von der sie schon lange geträumt haben. Mit garantierter Auswirkungen auf ihr ganz persönliches Umfeld.

Zielgruppen

Menschen die an einer positiven und nachhaltigen Verhaltens-Veränderung interessiert sind.

* **Spezifisch**, **Messbar**, **Attraktiv**, **Realistisch** und **Termin gebunden**



SMART* Angebot

Als Business Coach und Trainer begleite ich Einzelpersonen, genauso wie Teams in ihrem Arbeitsumfeld in Lern-, Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.

So funktioniert systemisches lösungsorientiertes Coaching

Zielsetzung - Planung - Organisation - Kontrolle nach dem SMART-Prinzip*

Es ist ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt und Ihre funktionierende Selbststeuerungsfähigkeit voraussetzt. Es ist eine Ressourcen- und Prozessarbeit, bei der Sie die individuelle Lösung für Ihr Problem finden. Systemisches Coaching ist zielorientiert, betrachtet immer die Interaktion im System. Das heisst, niemand ist BAD, MAD OR SAD (schlecht, böse oder traurig/unglücklich). Coaching appelliert immer an die Eigenverantwortung.

Facts

«Der Mensch ist ein Augentier»: Je nach Quelleangaben kann der Mensch zwischen 11% bis Maximum 15% über das Gehör wahrnehmen. Alles andere sind nonverbale Verhaltensweisen. Diese gilt es zu verstehen. Unterschiedliche Situationen erfordern unterschiedliche Vorgehensweisen.

Das Team von SimplyYou.

SimplyYou. Für mehr Lebensqualität, bietet umfassende Seminare/Trainings an, die sich mit allen Bereichen der Kommunikation auseinander setzen. Der Schwerpunkt liegt beim heutigen Zeitgeist und Auswirkungen auf unser Verhalten und die Kommunikation.

Ein souveränes Auftreten kann durch klar definierte Rollenspiele, die gezielt auf Selbst- und Fremdwahrnehmung ausgerichtet sind, eingeübt werden. Dabei lernen die Teilnehmenden die eigene Persönlichkeit klar einzuschätzen.

**Der Arbeitsmarkt fordert ein breites Mass an Bildung,
Know-how und Flexibilität. Zunehmende Konkurrenz fordert uns heraus.
Packen wir sie an, unsere eigene «Work-Life-Balance»**

Zur Beurteilung werden viele Gespräche/Rollenspiele auf Video aufgezeichnet und ausgewertet.

Durch unser nachhaltiges Seminar-Programm werden Ziele klar definierbar und dadurch auch erreichbar. Je nach Definierung der Seminare, sind Einzelgespräche ein Teil der ganz persönlichen Zielsetzung.

Im Idealfall finden zwischen den einzelnen Modulen «Atempausen» von einigen Tagen statt, um das Gehörte auch erlebbar zu machen. Mit gezielten «Hausaufgaben» wird jedem die Möglichkeit geboten zu erkennen, wo er weitere Anregungen braucht was seine nächsten Schritte sein sollen.

SimplyYou. © can make the difference.

Das Team von SimplyYou.® setzt sich aus den unterschiedlichsten Spezialisten zusammen: Dipl. Coaches, Psychologisch geschulten Beratern und Therapeuten, Stylisten, Schauspieler, sowie Sport-, Fitness- und Ernährungsberater. Im Anschluss an das gesamte Seminar steht unser Team weiterhin bereit, als ihr Personal Coaches Stärken zu vertiefen und Schwächen abzufedern.

Nach einem persönlichen Gespräch offerieren wir Ihnen gerne ein massgeschneidertes Angebot.

Es grüsst Sie herzlichst Ihre Expertin für mehr Lebensqualität

RUTH ASCHILIER-FOSER

Dipl. Life & Business Coach

Inhaberin von SimplyYou. Für mehr Lebensqualität