# KLAR UND KONSTRUKTIV UNTER DRUCK KOMMUNIZIEREN
## Auch wenn es stressig wird

### Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

### Einführung
Wenn Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und volle To-do-Listen den Arbeitsalltag bestimmen, bleibt ausgerechnet für gute Kommunikation oft wenig Raum. Ein kurzer, genervter Satz, eine missverständliche E-Mail oder eine nicht ausgesprochene Erwartung können dann schnell zu Spannungen führen, obwohl eigentlich alle nur versuchen, ihre Arbeit zu bewältigen.

In diesem Seminar geht es darum, auch unter Druck im Gespräch zu bleiben, Missverständnisse frühzeitig zu erkennen und schwierige Situationen mit Kolleg*innen konstruktiv zu lösen. Dabei stehen die konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt:

Zu Beginn werden typische Situationen, aktuelle Herausforderungen und persönliche Erwartungen gesammelt und gemeinsam als Ausgangspunkt für den Seminartag genutzt. Anhand dieser Praxisbeispiele wird erarbeitet, wie klare, wertschätzende Kommunikation auch dann gelingt, wenn Geduld, Zeit und Nerven knapp sind. So entstehen konkrete Impulse und Handlungsoptionen, die sich unmittelbar in den eigenen Arbeitsalltag übertragen lassen.

### Ziel
- Sie kennen zentrale Einflussfaktoren, die Kommunikation unter Zeitdruck und in belastenden Arbeitssituationen prägen.
- Sie sind informiert über typische Kommunikationsmuster, die unter Stress zu Missverständnissen und Spannungen führen können.
- Sie kennen Möglichkeiten, unterschiedliche Erwartungen und Wahrnehmungen im Arbeitsalltag konstruktiv anzusprechen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Ich informiere mich und nutze Lernangebote. Ich biete Unterstützung an.
- Wir unterstützen uns gegenseitig.

### Programm
- Kommunikation unter Zeitdruck und hoher Arbeitsbelastung
- Typische Missverständnisse und Konfliktdynamiken unter Stress
- Klar und wertschätzend kommunizieren, auch wenn es schwierig wird
- Erwartungen, Bedürfnisse und Grenzen im Arbeitsalltag ansprechen
- Praktische Strategien für schwierige Gesprächssituationen im Team

**Seminarnummer:**
P27-1.4.7

**Methode:**
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

**Referent*in:**
Markus Neuburger
Trainer, Berater
Studieninstitut Rhein-Neckar

**Termin:**
04.03.2027

**Zeit:**
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

**Anmeldeschluss:**
28.01.2027

**Gebühr:**
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR