

Transaktionsanalyse

- Meine Kommunikationsmuster im Kontakt -

Zielgruppe:

alle, die an den Nutzen von Mitarbeiter-Ressourcen glauben und immer wieder an Frustrationsgrenzen geraten, weil es wieder einmal nicht geklappt hat.

- Führungskräfte, die für Projekte verantwortlich sind oder darin mitwirken
- Führungskräfte-Nachwuchs
- Spezialisten aus Fachabteilungen
- Mitarbeiter und Spezialisten, die in Projekten mitwirken
- Projektleiter
- Trainer
- Verantwortliche für Personalentwicklung, Ausbildung und Weiterbildung
- Meinungsbildner im Unternehmen (z. B. Sekretärinnen, Betriebs- /Personalräte)

Ziele und Nutzen für die Teilnehmenden:

Die Teilnehmenden lernen sich selbst als Person und ihre Verhaltensmuster in der Zusammenarbeit anhand ausgewählter Modelle der Transaktionsanalyse (TA) kennen.

Sie lernen ihre Normen und Prinzipien kennen und wie diese sie fördern, bzw. hindern im Kontakt zu ihrem Umfeld.

Sie erleben bewusst ihre eigenen Einstellungen und Gefühle.

Sie entwickeln und probieren Alternativen aus.

Sie lernen Transaktionsanalyse als Modell kennen.

Inhalte:

- Was ist Transaktionsanalyse?
- Wie reagiere ich in unterschiedlichen Situationen?
- Wie kann ich mein Verhalten den Ich-Zuständen zuordnen?
- Welche Auswirkungen hat das auf mein Umfeld, meine tägliche Arbeit?
- Welche immer wiederkehrenden Muster entdecke ich, wie fördern, wie hemmen sie mich in meinem "Spannungsfeld"?
- Welche "psychologischen Spiele" spiele ich?
- Welche typischen Verhaltensmuster "ködern" mich dabei?
- Welche Personen regen mich an, "symbiotische" Beziehungen einzugehen?
- Welche alternativen Handlungsweisen stehen mir zur Verfügung, um "ungeliebtes" Verhalten zu verändern?
- Welchen Vertrag gehe ich mit mir selbst ein, um neu probiertes Verhalten in mein Repertoire zu übernehmen?