

## Workshops Team-Bildung, Kommunikation und Konflikt-Management

## Selbstbehauptungs-Kurse für Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Menschen mit Behinderung



**Dr. Veronika Kollmann**  
Coach für  
Kommunikation

Mittels professionellem Coaching lernen, sich in Problemsituationen selbst zu behaupten und damit Konflikten vorzubeugen.



Als Arbeitgeber möchten Sie das gute Arbeitsklima erhalten und weiterhin positiv beeinflussen. Gutes Arbeitsklima steigert nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeiter, sondern auch deren Effizienz und Arbeitseinsatz.

Zielgruppe

In erster Linie Frauen und Männer, die beruflich häufig mit Menschen in Kontakt treten.

Beispielsweise:

- Medizinisches Personal in Arztpraxen und Krankenhäusern
- Pflegekräfte
- Servicekräfte in Hotel und Gastronomie
- MitarbeiterInnen im öffentlichen Nahverkehr
- TaxifahrerInnen
- Lehr- und pädagogisches Personal
- Sozialarbeiter
- MitarbeiterInnen in Behörden und Ämtern

Auch für interessierte Privatpersonen und Vereine geeignet.

## Wozu Prävention?

Grenzen setzen hilft Mobbing und Konflikten vorzubeugen. Problem-Situationen können in der Schule, am Arbeitsplatz, aber auch im privaten Umfeld auftreten.

Umso wichtiger:

Präventivmaßnahmen

zum Selbstschutz

Selbstbehauptung, geeignetes Auftreten und Verhalten hilft Mobbing und Konflikte zu verhindern.

## Konzept



### **Wahrnehmung – Blickkontakt**

Signale erkennen lernen  
Blickkontakt aufbauen und halten



### **Non verbale Kommunikation – Auftreten**

Körpersprache richtig einsetzen  
Außenwirkung positiv beeinflussen



### **Deeskalation**

mit geeigneten Worten  
mit entsprechender Körpersprache



### **Verbale Kommunikation – Grenzen setzen**

Wortwahl und Körpersprache als Einheit  
nachdrücklich Grenzen setzen  
und aufrechterhalten lernen

Vermittlung meines Konzeptes zur klaren Kommunikation anhand gängiger Methoden, wie Trainer-Input, Diskussionen, Übungen, Rollenspiel sowie Einzel- und Gruppenarbeit.

## Zu meiner Person

Dank meiner langjährigen Lehrtätigkeit konnte ich viel praktische Erfahrung im Bereich Kommunikation in mein Konzept einfließen lassen.

Ich bin lizenzierte Kursleiterin für "Frauen-selbst-Sicherheit" sowie Kinder- und Jugendselfbehauptung ("Nicht-mit-mir") des deutschen Ju-Jutsu Verbandes (DJJV).



### Kontakt

Dr. Veronika Kollmann

Tel.: + 49 174 3835545

Email: [info@veronika-kollmann.de](mailto:info@veronika-kollmann.de)

Web: [www.veronika-kollmann.de](http://www.veronika-kollmann.de)