

## **„Geschickt im Umgang mit Menschen“ Zwischenmenschliche Beziehungen sozial kompetent und gelingend gestalten**

Soziale Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation, das ist bekannt. Wer nicht gut mit Menschen umgehen kann, macht sich selbst und anderen das Leben schwer. Doch wie sieht das ganz praktisch aus? Wie können wir gelingende Beziehungen aufbauen und sinnvoll gestalten? Wie zeigt sich Respekt und Empathie im Gewühle des Alltags? Wie können wir eigene Ansprüche vertreten, ohne die Bedürfnisse des Gegenübers zu verletzen? Kann man höflich und entgegenkommend sein, ohne selbst zu kurz zu kommen und sich zu überfordern?

### **Einzelne Themen**

- Die befreiende Wirkung eines realistischen Menschenbildes: es menschelt überall
- Menschenkenntnis: andere wahrnehmen, Unterschiede erkennen und achten
- Wertschätzung als Basis von Beziehungen, respektvolle Kommunikation, konkret Lob und Kritik annehmen und äußern
- Balance von Teamfähigkeit und Selbstbehauptung, Durchsetzungs- und Anpassungsfähigkeit
- Mit schwierigen Menschen und Situationen klarkommen: Konflikte vermeiden, klären, aushalten
- Positive Ansteckung: andere begeistern und motivieren
- Am sozialen Netzwerk bauen: Freunde gewinnen, Kontakte pflegen
- Sich nicht frustrieren lassen: Ärger und Enttäuschungen konstruktiv verarbeiten

### **Ihr Nutzen**

Sie kommen besser mit Kollegen, Kunden, Vorgesetzten usw. zurecht und verlieren weniger Energie durch zwischenmenschliche Konflikte.