



# Train your soft skills

**Soft-Skills-Training am 27. und 28.4.1998 von 9.00-12.00 und 13.00-16.00**

Ob es sich um **mündliche Prüfungen** handelt, um **Vorstellungsgespräche**, um **berufliche** oder **private Beziehungen**, erfolgreiche Kommunikation ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für reibungslose "Informationsübertragung" und damit für **Erfolg**. Diese nicht neue und grundlegende Erkenntnis beginnt immer weiter um sich zu greifen, und es werden immer mehr Personen, die ihre diesbezüglichen natürlich vorhandenen Fähigkeiten weiter ausbauen bzw. perfektionieren wollen.

### **praxisbezogen & Erfolgreich**

Da in den diversen Studienrichtungen (abgesehen von einigen wenigen) primär fachliches Wissen, sog."hard-skills" vermittelt werden

oder werden können, haben wir von der Psychologischen Studentenberatung uns entschieden, ein Training anzubieten, in dem es sehr praxisbezogen ausschließlich um **kommunikative Fähigkeiten** (verbale und nonverbale), also "**soft-skills**" geht. Es haben nun schon viele solcher Trainings zur vollsten Zufriedenheit der Teilnehmer und der Veranstalter stattgefunden.

Grundsätzlich richtet sich dieses Training an Personen, die sich schon jetzt auf ihre **zukünftigen Herausforderungen vorbereiten** und ihre kommunikative Flexibilität im Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten, Untergebenen, Prüfern, Partnern etc. verbessern bzw. erhöhen möchten.

Die Arbeit findet in der Gruppe statt, in der vorwiegend anhand der Techniken des **NLP** (=Neurolinguisti-

sches Programmieren), aber auch der **System-** sowie der **Verhaltenstherapie** zuerst Erkennen der und adäquates Reagieren auf die Kommunikationsformen des Gesprächspartners/der Gesprächspartnerin gelernt wird. Dies wird anhand vieler anregender und spannender Übungen passieren, die wir miteinander durchführen.

Wenn wir dabei dann ein entsprechendes Niveau erreicht haben, werden wir die Anwendung in Rollenspielen üben, welche zukünftige Situationen (wie z. B. Prüfungen, Bewerbungsgespräch, Problemlösung im Team, Besprechung mit Kollegen etc.) widerspiegeln.

### **Analyse mit Video**

Anhand von Videoaufzeichnungen werden die trainierten bzw. zu trainierenden Fertigkeiten analysiert und supervidiert, um so nicht nur assoziiertes Lernen (durch Handeln in der Situation), sondern auch dissoziiertes Lernen (durch Beobachtung aus der Distanz) zu ermöglichen.

Die Teilnehmeranzahl ist für alle Gruppen begrenzt, und die Reihung erfolgt nach dem Eintreffen der Anmeldungen. Falls Sie zu den oben angegebenen Terminen nicht mehr teilnehmen können oder erst später teilnehmen wollen, setzen wir Sie, wenn Sie das möchten, gerne auf die Interessenliste. Wir verständigen Sie dann von einem der nächsten Trainings.

Im Interesse einer reibungslosen Durchführung und der Personen, die auf der Warteliste stehen, bitten wir Sie, sich nur dann anzumelden, wenn Sie *sicher* teilnehmen wollen.

## Kurse & Termine

### Lertraining und Lerntechniken,

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### Selbstsicherheitstraining für Frauen

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### Autogenes Training

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### Stressmanagement

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### Prüfungcoaching für mündliche Prüfungen,

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### Angewandte Entspannungstechniken,

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### Bewerbungstraining,

voraussichtlich im April oder Mai 1999, Interessenliste

### **Anmeldung:**

telefonisch, schriftlich oder persönlich mit Angabe von Namen, Adresse und Telefonnummer in der Psychologischen Studentenberatung, Katzianergasse 7/3, 8010 Graz (0316) 81 47 48

**Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos!**