



## 1374: Achtsamkeit mit sich selbst und anderen – soziale Kompetenz als Grundlage für Zusammenarbeit

(Emotional) Awareness as basis for social competence

- Dozent/in:** Anna Heidrun Schmitt, Kommunikationstrainerin (DGSS), Coach und Ausbilderin in partizipativem Projektmanagement international (Vepik e.V.)
- Termine:** Donnerstag, 15.03.2018, 10-18 Uhr und Freitag, 16.03.2018, 10-18 Uhr sowie Samstag, 17.03.2018, 10-18 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** In einer zunehmend vernetzten Welt gilt es, mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und verschiedensten Gruppen konstruktiv zu interagieren. Teamfähigkeit und Kreativität werden in der Berufstätigkeit und in Projektarbeit zusehends gefordert. In diesem Seminar befassen wir uns mit sozialer Kompetenz, die die Fähigkeit bezeichnet, mit den eigenen Gefühlen und Denkweisen und denen anderer umgehen zu können und individuelle Ziele und Sichtweisen mit denen anderer abzustimmen.
- Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen:
- Wie lebe ich eine wertschätzende Haltung mir selbst und anderen gegenüber?
  - Wie bin ich klar und aufrichtig in der Interaktion, wo sind Grenzen, wo ungenutzte Möglichkeiten?
  - Welche Methoden ermöglichen es, „bei mir selbst“ zu bleiben UND empathisch mit anderen umzugehen ohne mich zu verbiegen oder „durchzudrücken“?
- Aspekte im Seminar
- Grundlagen der Wahrnehmung – Wirkung von Kommunikation auf mentaler, emotionaler und konativer Ebene
  - Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Zuhören, Rückmelden, Empathie und Klarheit
  - Einschätzen und Reflexion von Situationen (Analyse, Zielverfolgung)
- Jenseits von strategisch-technischen Tools steht im Zentrum das Erwerben einer grundlegenden Haltung im Umgang miteinander. Wir arbeiten durchgehend praktisch mit Rollenspielen, kreativen und kommunikationsbezogenen Übungen und Reflexion von live-Situationen in der Gruppe.
- Lernziele:** Die Teilnehmenden reflektieren eigene Denk- und Gefühlsmuster. Sie erlernen Methoden zur Selbstreflexion und Selbstregulation sowie zur Analyse von Situationen und dem Umgang mit anderen. Sie erweitern Ihre Handlungsfähigkeiten und üben eine Haltung, die dem Miteinander in Alltag, Studium und Beruf förderlich ist.
- Studienleistungen:** Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von

Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen

**Anmeldung:** Über Stud.IP

**Leistungspunkte:** 2 Leistungspunkte  
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover,  
genaue Informationen für Ihren Studiengang unter [https://www.sk.uni-hannover.de/lp\\_studiengaenge.html](https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html)  
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B  
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich C  
Schulpraxis: Sozialkompetenz