

# Workshop Programm 2026

## Kommunikation im Berufsalltag

**21.06.2026**

Souverän bleiben. Auch unter Stress.

**21.09.2026**

Klar und stimmig in Haltung, Wort und Ton



**Janina Schümann**

Workshop Moderation | Business Coaching | Kommunikationsberatung

**Kommunikationskompetenz** ist eine entscheidende Ressource im Beruf - **kein nice to have.**

In meinen Workshops geht es um Verstehen und Bewusstheit - nicht um antrainierte Standards der Rhetorik. Die Inhalte basieren auf Modellen der Kommunikationspsychologie, einfach und zugänglich erklärt.

# KOMMUNIKATION IM BERUFSALLTAG

## Workshop

Souverän bleiben!  
Auch unter Stress.

**21.06.26**

09:30 - 17:00 Uhr

**Ort: Gut Wulksfelde**  
bei Hamburg

380,- € inkl. 19% USt.

Stress kann Empathie blockieren.

In angespannten Momenten reagieren wir oft anders, als wir es von uns kennen: Der Ton wird schärfer, der Fokus enger und das Verständnis kleiner. Wo eben noch Leichtigkeit war, entsteht ein Moment von Irritation oder Distanz.

Solche Reaktionen gehören zum Berufsalltag – sie sind menschlich. Entscheidend ist, sie zu erkennen und zu verstehen, was Stress mit unserer Kommunikation macht und wie wir damit umgehen können. In diesem Workshop geht es genau darum: Wie wirkt sich Stress auf Wahrnehmung und Gesprächskultur aus? Und **welche Wege führen zurück zu einer empathischen und zugleich zielführenden Kommunikation**, ohne dabei den eigenen Standpunkt zu verlieren.

Womit Sie in diesem Workshop rechnen dürfen.

- Sie verstehen das *Prinzip von Stress* und erkennen Wechselwirkung zwischen Anspannung und Kommunikation.
- Sie erkennen und reflektieren eigene Stressauslöser und -muster, die typischerweise in Ihrem Job auftreten.
- Wo bisher „mpfh“, „boah“ oder „pff“ stand, entsteht Raum und Kompetenz, um kommunikative Knoten zu lösen.

# KOMMUNIKATION IM BERUFSALLTAG

## Workshop

### Klar und stimmig in Haltung, Wort und Ton.

**21.09.26**

09:30 - 17:00 Uhr

**Ort: Gut Wulksfelde  
bei Hamburg**

380,- € inkl. 19% USt.

Wenn der Zahnarzt sagt: „Jetzt machen Sie mal den Mund auf“, klingt das anders, als wenn es der Chef Ihnen im Meeting zuruft. Gleiche Worte können ganz unterschiedlich wirken – je nachdem, wer spricht, wer zuhört, in welchem Verhältnis wir stehen und in welchem Kontext die Worte fallen.

Im Arbeitsalltag passiert das ständig – nur feiner und oft unbemerkt. Ein Satz, der für die eine Person passend klingt, kann bei einer anderen Irritation oder Widerstand auslösen. Wir kommunizieren im Berufsalltag und bringen dabei unseren eigenen Stil mit – unsere Art zu formulieren, zu hören, zu reagieren. Oft läuft's rund, manchmal hakt es. **Leichtigkeit entsteht, wo wir verstehen, was es uns schwer macht.** Genau hier setzt dieser Workshop an.

### Womit Sie in diesem Workshop rechnen dürfen.

- Sie reflektieren Ihren Kommunikationsstil, erkennen typische Muster und Dynamiken.
- Sie erleben die Vorteile stimmiger Kommunikation und übertragen diese in Ihren Berufsalltag.
- Sie entwickeln Sensibilität für Momente, in denen Gespräche kippen - und üben, Missverständnisse aufzulösen.