



# LIVE-WEBINAR: Achtsame Kommunikation – Wie Sie anspruchsvolle Gespräche gelassen meistern können

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-2532SD	02.12.2026	308,00 EUR
	09:00 Uhr bis 16:30 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Mitarbeiter/-innen sind zunehmend gefordert, offen, flexibel und gelassen schwierige Gespräche zu meistern. Achtsamkeit ist dabei eine wirkungsvolle Methode, das innere Gleichgewicht zu wahren. Sie eröffnet Beschäftigten ein großes Potenzial, achtsam und gelassen Kommunikation zu gestalten. In diesem Webinar werden Grundlagen der Achtsamkeit vorgestellt und durch zahlreiche Übungen Erfahrungen mit Achtsamkeit ermöglicht. Kommunikationsstile werden durch die Grundhaltungen der Achtsamkeit erweitert, so dass Raum für achtsam gestaltete Kommunikation entstehen kann. Durch kollegiale Beratung können eigene Handlungsalternativen entwickelt werden. Ein Fragebogen zur Selbstreflexion beleuchtet verschiedene Aspekte der achtsamen Kommunikation. Durch die Praxis der Achtsamkeit werden Sie insgesamt gelassener und können den Herausforderungen des Berufsalltags entspannter begegnen.

## Inhalte

- Grundlagen und Grundhaltungen der Achtsamkeit
- Techniken der Gesprächsführung
- Achtsamkeitspraxis: Innehalten, achtsame Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Kommunikation mit Achtsamkeit
- Anspruchsvolle Gesprächssituationen meistern
- Kollegiale Beratung
- Umsetzung der achtsamen Kommunikation im Alltag

## Dozentin

**Dipl.-Soziologe Sybille Gottlob**  
Systemischer Coach, MBSR Trainerin

## Lernziele

### Ort

VWA digital

### Kontakt

#### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

#### Konzeption und Beratung

Lisa Weißen  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

#### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

#### Impressum

#### Datenschutzhinweise

Sie lernen grundlegende Methoden der Achtsamkeit kennen und können diese im Berufsalltag umsetzen. Mit der Praxis der Achtsamkeit können Sie zunehmend auch schwierige Gesprächssituationen gelassener meistern. Durch kollegiale Beratungen entwickeln Sie neue Handlungsalternativen für die Praxis.

## Zielgruppe

Alle, die künftig achtsamer kommunizieren und insbesondere schwierige Gespräche gut und überzeugend führen möchten

## Zusatzinformationen

### HINWEIS

Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

### TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter: <http://webinare.vwa-digital.de>

### INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.
- Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.
- Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999 an.
- Begleitunterlagen stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.
- Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.

## Technische Anforderungen

Diese Veranstaltung wird **LIVE** als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

#### Technische Voraussetzungen zur Online-Teilnahme:

- **Hardware:** PC, Tablet oder Smartphone mit stabiler Internet-Verbindung, standardmäßige PC-/Laptop-Lautsprecher oder Kopfhörer und Kamera, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- **Browser:** Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet-Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.  
Uneingeschränkt funktionieren Google Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils aktuelle Version). Wir empfehlen Google Chrome.  
**Achtung: Internet Explorer oder Firefox werden nicht unterstützt!**
- **Wichtig:** Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge über eine VPN-Verbindung können zu Problemen führen.
- **Testraum:** Testen Sie vorab Ihre technische Ausstattung in unserem Testraum unter: <http://webinare.vwa-digital.de>. So stellen Sie sicher, dass alles einwandfrei funktioniert. Achtung: Der Testraum ist nicht Ihr virtueller Seminarraum.

#### Wichtige Informationen für Ihre Online-Teilnahme:

##### Personalisierte Zugangsdaten = Einzelzugang

- Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie personalisierte Zugangsdaten per Mail. Bitte überprüfen Sie ggfs. Ihren Spam-Ordner.
- Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf. Sie behalten ihre Gültigkeit für alle künftigen Online-Veranstaltungen der Württ. VWA.
- Ihre **Zugangsdaten sind ausschließlich für Ihre persönliche Nutzung bestimmt. Zugangsdaten dürfen weder an Dritte weitergegeben noch gemeinsam mit anderen Personen genutzt werden.** Jede/r weitere Teilnehmende muss über einen eigenen, separaten Zugang verfügen. Jeder Verstoß stellt einen Betrugsversuch dar und wird verfolgt.

##### Mikrofon/Kamera

- Unsere Online-Seminare sind **interaktiv gestaltet**. Wählen Sie sich deshalb immer mit Mikrofon ein und aktivieren Sie Ihre Kamera.

##### Check-In-Zeit

- Der Webinar-Raum ist ca. 30 Minuten vor Seminarbeginn geöffnet. In diesem „Check-In-Zeitfenster“ helfen wir Ihnen, mögliche technische Probleme zu beheben.

##### IT-Hotline 0711 21041-9999

- Sollten Sie Schwierigkeiten bei Ihrer Einwahl haben, überprüfen Sie, ob Sie die oben beschriebene Ausstattung und einen passenden Internet-Browser nutzen sowie außerhalb von Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen eingewählt sind. Bei

technischen Problemen kontaktieren Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999.

**Vorab-Download von Unterlagen**

- Unterlagen stehen ca. 1 (Werk)Tag vor Veranstaltungsbeginn zum Download über Ihre Zugangsdaten bereit und bleiben ca. 1 Woche verfügbar.

**Teilnahmebestätigung**

- Über die Teilnahme an der Veranstaltung stellen wir Ihnen eine Teilnahmebestätigung aus. Diese erhalten Sie per E-Mail.