

MAQ-Angebot

Teil 1: Freitag, 12.09.25, 9 bis 17 Uhr und Samstag, 13.09.25, 9 bis 16 Uhr

Teil 2: Freitag, 10.10.25, 9 bis 17 Uhr und Samstag, 11.10.25, 9 bis 16 Uhr

Process Communication Model® Seminar PCM 1 Grundlagen

PCM ist ein Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell, das direkte Zusammenhänge zwischen beobachtbarem Kommunikationsverhalten und Persönlichkeitstypen darstellt. Entwickelt wurde es vom US-amerikanischen klinischen Psychologen Dr. Taibi Kahler, der zur Transaktionsanalyse forschte und universelle Muster entdeckte, wie sich Menschen unter Stress verhalten.

PCM zeigt ganz konkret auf, wie man durch bewusste Wahrnehmung seine Selbstfürsorge verbessern und erfolgreicher mit anderen Menschen kommunizieren kann, auch in herausfordernden Konfliktsituationen. In Seminaren bekommen die Teilnehmenden mit PCM ein Tool an die Hand, das sie unmittelbar danach im Berufs-, aber auch im Privatleben anwenden können.

An wen richtet sich das Seminar?

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende der Abteilungen LIF und LIB mit einem Stellenanteil von mindestens 50 %, die Interesse für eine intensive Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Persönlichkeit und ihrem Kommunikationsverhalten mitbringen und die Bereitschaft haben sich auszuprobieren.

Was lernst du?

Im ersten Teil liegt der Fokus auf der eigenen **Persönlichkeitsarchitektur**, dem Erkennen von Sprachmustern in der Kommunikation, der Motivation und einem Überblick über das Distressverhalten.

Im zweiten Teil steht die unmittelbare **Kommunikation** im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden üben das Erkennen von verbalen und nonverbalen Verhaltenssignalen und die Nutzung dieser bewussten Wahrnehmung für eine erfolgreiche Kommunikation, sodass Distress gar nicht erst entsteht oder entschärft wird – bei den Teilnehmenden selbst, aber auch bei ihrem Gegenüber.

Wie arbeiten wir?

Das Seminar basiert auf einem ausgewogenen Mix aus Input, Übungen und Selbstreflexion, um PCM sowohl zu verstehen als auch direkt anzuwenden. Die Teilnehmenden sind eingeladen Kommunikationssituationen aus dem eigenen Erleben einzubringen und ausgehend von diesen ihr Selbstmanagement und ihre eigene Kommunikationspraxis weiterzuentwickeln.

Grundlage für das Seminar ist das individuelle PCM-Persönlichkeitsprofil, das auf Basis eines Online-Fragebogens erstellt wird. Es ist hilfreich, offen mit diesem umzugehen, sodass das Potential voneinander lernen zu können, besser genutzt werden kann. Die Entscheidung darüber treffen die Teilnehmenden selbst.

Wie kannst du teilnehmen?

Die Anmeldung ist über TIS 2501Q0201 bis zum 31. Juli 2025 möglich.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 12 beschränkt. Liegen mehr verbindliche Anmeldungen vor, entscheidet das Los.

Die Kosten für die Dozentin und das individuelle PCM-Persönlichkeitsprofil in Höhe von 125 Euro übernimmt das LI.

Wer ist die Dozentin?

Corinna Illigen ist zertifizierte PCM-Trainerin. Sie hat PCM vor fast 20 Jahren kennen gelernt und seitdem immer wieder erlebt, dass PCM tatsächlich funktioniert.

Bei Fragen meldet euch gerne per Mail: programm@li.hamburg.de

Allgemeine Infos zum Process Communication Model® unter <https://kcg-pcm.de/de>