



Keine Angst vor Konflikten

Konflikte sind in unserem Leben nichts Außergewöhnliches. Ob im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie oder mit Freunden kommt es immer wieder zu einer Situation, die für mindestens eine der beteiligten Personen eine massive Herausforderung darstellt. Ein und dieselbe Situation kann von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt werden. So kann eine Situation von einer Person bereits als schwerer Konflikt, von einer anderen als harmlose Kabbeleie und von einer dritten als grenzwertig empfunden werden. Dies liegt in unterschiedlichen Persönlichkeiten und Verhaltensweisen begründet, die abhängig von Kultur, Alter, Bildung, Erziehung, etc. sind.

Dieses Seminar befasst sich mit der Entstehung, Dynamik, Bearbeitung und Lösung von Konflikten.

Seminarinhalte

- Was ist ein Konflikt? Was ist für mich ein Konflikt? Wie geht es mir im Konfliktfall und wie verhalte ich mich?
- Theoretische Grundlagen
- Konfliktarten
- Konfliktbereiche
- Konfliktodynamik und Eskalationsstufen
- Ursachen und Einflussfaktoren
- Methoden im Rahmen der Konfliktbearbeitung und Konfliktlösung
- Phasen eines Konfliktklärungsgesprächs
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen die Themen Entstehung, Bearbeitung und Lösung von Konflikten.
- Einzel-, Kleingruppen- und Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.

Seminarziele

- Sie wissen, wie sich Konflikte entwickeln und kennen Methoden, wie Sie in unterschiedlichen Eskalationsstufen Konflikte bearbeiten und lösen können.
- Sie kennen Ihr bevorzugtes Konfliktverhalten
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für die Vermeidung, Bearbeitung und Lösung von Konflikten.
- Sie wissen, wie Sie sich auf ein Konfliktklärungsgespräch vorbereiten und wie sie es erfolgreich durchführen.
- Sie wissen, ab wann eine externe Konfliktklärung Sinn macht und welche Formen der externen Konfliktklärung in welcher Eskalationsstufe sinnvoll sind.





Impulse erleben

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, Achtsamkeitsübungen, Einzelübungen, Partnerübungen, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

- 2 x 8 h oder 4 x 4h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

