

Konflikte meistern, ohne zu streiten

Mich selbst verstehen, andere verstehen, lösungsorientiert handeln

Der Fokus dieses außergewöhnlichen Workshops? Mit ausgewählten Elementen aus dem Coaching, der professionellen Gesprächsführung sowie der Verhaltenspsychologie Konflikte meistern. Das Geheimnis? Intensive eigene Reflexion, konkrete und hilfreiche Wissensvermittlung sowie ein intensiver Alltagsbezug.



Konflikte entstehen unweigerlich, weil Menschen unterschiedliche Wahrnehmungen, Sichtweisen und Werte haben. Konflikte sind also die Regel – nicht die Ausnahme. Doch die wenigsten von uns haben gelernt **Konflikte konstruktiv zu lösen**. Viel häufiger versuchen wir, mit indirekten Konfliktstrategien zurecht zu kommen, indem wir Konflikte nicht wahrnehmen wollen, bagatellisieren, den anderen beschuldigen, harmonisieren etc.

Aber nichts geht ohne ein **offenes und ehrliches Miteinander**. Dazu gehört Klarheit in der Kommunikation und Interesse an dem, was wirklich gemeint ist, statt zu interpretieren.

Ihr Nutzen

Sie werfen einen Blick auf sich selbst – Ihre Motive, Ihre Werte, Ihre Antreiber – und was Sie immer wieder aus der Fassung bringt. Was steckt dahinter? Der Umgang mit inneren und äußeren Konflikten steht im Fokus - Ihre und die der anderen. Ich lade Sie ein zu überraschend neuen Blickwinkeln, einer vielleicht längst fälligen Komfortzonenerweiterung und einer Entwicklung von ganz persönlichen Lösungsperspektiven.

Darüber hinaus trainieren Sie neben den Grundlagen guter Kommunikation auch konstruktive Kritik zu äußern, kritische Botschaften zu vermitteln und mit Einwänden umzugehen. Sie lernen ihre eigenen Anliegen klar und deutlich zu formulieren und erweitern so ihr Verhaltens- und Kommunikationsrepertoire. Natürlich verstehen Sie durch all das auch den anderen besser. Und diese Empathie bzw. emotionale Intelligenz erweitert den Erlebnishorizont, verändert Muster und bringt sie bei Konflikten schneller aus der Wutspirale und zurück ins innere Gleichgewicht.

Da die Macht der eigenen inneren Haltung dabei eine besondere Rolle spielt, wird auch diese beleuchtet und verstanden, so dass es Ihnen leichter fällt inne zu halten und bedacht und lösungsorientiert zu handeln. Sie reflektieren das Selbst- und Fremdbild und erfahren, wie „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Konflikten den Weg für Gespräche auf Augenhöhe wieder frei machen kann – auch in Verbindung mit der eigenen Körpersprache.

Durch Reflexion, Diskussion, Übung und Feedback erfahren Sie, wie Sie ihre Kommunikationsfähigkeit in schwierigen Situationen hilfreich einsetzen können und zukünftig Konflikte erfolgreich meistern, ohne zu streiten.



Inhalte im Überblick

- Rahmenbedingungen und Grundlagen einer erfolgreichen Kommunikation in Konfliktsituationen
- Von der inneren Haltung zur äußeren Performance (Emotional Balance)
- Verhaltenstypologien & deren Eigenarten (Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens)
- Die gegenseitige Wertschätzung und das Verständnis füreinander und im Umgang miteinander fördern
- Mit Kritik und Einwänden professionell umgehen
- Die eigenen Antreiber kennenlernen
- Eigenes Selbstbild und Fremdbild abgleichen, deuten und reflektieren
- „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg
- Vermittlung lösungsorientierter Kommunikationstools
- Bearbeitung eigener Konfliktsituationen und Transfer auf die Arbeitssituation

Methoden

Methoden aus der Humanistischen Psychologie, der Mediation und des systemischen Coachings: Wissensvermittlung, Simulation, Reflexion, Diskussion, systemische Fragetechniken, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, Feedback und Alltagstransfer

Termin

08.-09.05.19

Teilnehmerzahl

Mind. 6 Personen - max. 10 Personen

Veranstaltungsort

Akademie der AachenMünchener
Am Schloss 1-3
51429 Bergisch Gladbach- Bensberg

Ihre Investition

880,00 € zzgl. 19% Mwst. Frühbucherpreis bis drei Wochen vor Seminartermin
980,00 € zzgl. 19% Mwst. regulär

Seminargebühr/ Zahlungsbedingungen/ Inkludierte Leistungen

Inkludiert sind zwei Kaffeepausen mit Gebäck, Mittagessen vom Buffet, alkoholfreie Getränke zum Mittagessen, alkoholfreie Getränke während des Seminars, Nutzung des Parkhauses, Wlan/ Hotspot das Seminarentgelt, Seminarunterlagen (ggf. digital) Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer. Die Zahlung der Seminargebühr ist nach Erhalt der Rechnung sofort fällig. Getränke, die den angegebenen Rahmen überschreiten, sind selber zu zahlen.

**Bitte sprechen Sie mich an, sollten Sie Fragen haben. Gerne bin ich für Sie da.
Sie erreichen mich montags bis freitags von 09:00 – 17:00 Uhr unter 0171 477 80 10.**

Ich freue mich auf Sie!

Ihre



**Angelika Wiesen
Zertifizierter Coach, Geprüfte Mediatorin, Trainerin**