



## → **Konflikttraining**

Ungelöste Konflikte belasten enorm. Sie absorbieren Kraft und Aufmerksamkeit, die dringend für die eigentliche Arbeit gebraucht werden. - Trotzdem wird ihre Lösung oft gescheut. Hier setzt das Training an.

Die Teilnehmenden reflektieren, wie wir alle uns im Konflikt verändern. Sie gewinnen eine neue Perspektive: Konflikte sind normal und die Auseinandersetzung mit ihnen ist ohne Angst möglich. Sie lernen u.a. mit den eigenen Emotionen professionell umzugehen.

### **Themen im Training**

- Was passiert in Konflikten mit uns? Wie kommt es, dass wir urplötzlich „auf 180“ sind?
- Ein neuer, entspannterer Blick auf Konflikte
- Die Eskalationstreppe – angewandt auf eigene Konflikte; Wie erkenne ich Konflikte rechtzeitig?
- Die Handlungsmöglichkeiten zur Deeskalation
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. J. Rosenberg: Wie drücke ich Ärger aus - ohne zu verletzen?
- Die verschiedenen Arten von Konfliktlösungen – welche passt für aktuelle Konflikte der Teilnehmenden?
- Das Harvard-Konzept zur Klärung von Konflikten – Übung anhand realer Konflikte der Teilnehmenden

### **Methoden**

Das Selbst-Erleben, Üben und Ausprobieren steht im Mittelpunkt – für einen nachhaltigen Trainingseffekt, der Ihnen „im wahren Leben“ bei der rechtzeitigen Wahrnehmung und Lösung von Konflikten nützt.

#### **Ort**

in unseren schönen Gruppenräumen im LOFT auf der Fröbelstraße 51a in 01159 Dresden

#### **Umfang**

2 Tage von 9 – 16 Uhr

Ungelöste Konflikte haben zudem die Eigenschaft, weiter zu eskalieren. Im Workshop geht es daher um das rechtzeitige Ansprechen und Lösen von Konflikten. Die Teilnehmenden üben Ich-Botschaften, konfliktfreie Formulierungen, aktives Zuhören und Verstehen. Das HARVARD-Konzept zur Konfliktklärung hilft, Wege zur Verständigung zu finden ... oder andere passende Lösungen

Wer aktuelle Konflikte mitbringen möchte, kann dafür praktische Lösungsansätze mit nach Hause nehmen.

### **Trainer\*innen**

**Christin Wegener** ist Kommunikationspsychologin und sehr gern Trainerin. Sie unterstützt die Teilnehmenden, neue Perspektiven zu finden und kommunikative Lösungen, die für sie passen.

#### **Nächste Termine**

25. – 26. November 2021

15. – 16. Dezember 2021

#### **Teilnahmegebühr**

**688 €** (als Weiterbildung von der USt. befreit)

Für Stammkunden **550 €**.

→ **Jetzt anmelden! Tel. 0351 – 89 69 04 10** ←