

## Mein Umgang mit Konflikten - Konfliktbewältigung

---

Seminar-Nr.	2021 Q157 SF
Termin	23.03.2021 bis 25.03.2021
Zielgruppe	Interessierte, die ihren Umgang mit Konflikten verbessern möchten
Tagungsstätte	<b>dbb forum siebengebirge</b> An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 <a href="mailto:info@dbb-forum-siebengebirge.de">info@dbb-forum-siebengebirge.de</a>
Dozenten/-innen	<b>Carola Cramer</b> Diplom-Psychologin

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihr Konfliktverhalten und ihre Einstellung zu Konflikten
- lernen Arten von Konflikten und Möglichkeiten der Konfliktlösung kennen
- erweitern ihr Verhaltensrepertoire in Konfliktsituationen
- erlernen Kommunikationsstrategien in Konfliktfällen
- üben Konfliktverhalten am Beispiel konkreter Situationen

# Inhalte

---

## Dienstag, 23. März 2021

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung und Vorstellung**

Dozentin: **Carola Cramer**

14:30 bis 17:30 Uhr **Worum geht es?**

Definition von Konflikten  
Konflikten vorbeugen  
Konfliktarten  
Eskalationsstufen  
Chancen von Konflikten  
Konfliktdynamik

Theoretischer Input, Übungen, Kleingruppenarbeiten, Diskussion

## Mittwoch, 24. März 2021

09:00 bis 16:30 Uhr **Zwischenmenschliches Konfliktverhalten**

Selbstwahrnehmung: Die Konstruktion der Wirklichkeit  
Konfliktmanagement und Persönlichkeitsstile  
Mit unterschiedlichen Persönlichkeiten konstruktiv  
im Konflikt umgehen  
Metakommunikation  
Das innere Team  
Konfliktstile  
Das Anliegen hinter dem Standpunkt erkennen

Theoretischer Input, Übungen, Kleingruppenarbeiten, Diskussion

### **Konflikte konstruktiv ansprechen**

Konflikte ansprechen  
Gesprächsführung in Konflikten  
Wertschätzung und Kritik  
Praxis: Konfliktgespräche führen

Theoretischer Input, Übungen mit Videofeedback,  
Kleingruppenarbeit

**Freitag, 9. Oktober 2020**

09:00 bis 12:30 Uhr **Praktische Übungen zur Konfliktbewältigung**

Konfliktverhalten in konkreten Situationen  
Umgang mit Ärger und Wut  
Transfersicherung

Theoretischer Input, Übungen mit Videofeedback, Diskussion

**Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden  
Gemeinsames Mittagessen**

**Online-Evaluation**

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

**Pausenzeiten**

10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause  
12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause  
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--