

Mein Umgang mit Konflikten - Konfliktbewältigung

Seminar-Nr.	2022 Q200 SF
Termin	23.03.2022 bis 25.03.2022
Zielgruppe	Interessierte, die ihren Umgang mit Konflikten verbessern möchten
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 info@dbb-forum-siebengebirge.de
Dozenten/-innen	Carola Cramer 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

Mittwoch, 23. März 2022

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

Donnerstag, 24. März 2022

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, 25. März 2022

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.
--