

Konflikte erfolgreich lösen

Zielsetzung

Im beruflichen oder privaten Alltag sind Konflikte oft kaum zu verhindern und häufig schwer zu lösen. Konflikte können destruktiv sein, Nerven kosten, Lebenszeit, Kraft und Energie rauben. Gelingt es jedoch, sich mit Konflikten konstruktiv auseinanderzusetzen, führt dies zu Veränderungen, Innovationen und zu einer positiven Weiterentwicklung.

In diesem Workshop werden Sie einen Konflikt aus Ihrem Leben lösen. Sie erfahren mehr über den Einfluss von Ihren persönlichen Erwartungen. Sie erkennen Ihre individuellen Wahrnehmungen und Interpretationen. Sie entdecken eigene Reaktionsmuster und den Einfluss von Gefühlen auf Ihr Verhalten. Sie lernen mehr über die aktive Gestaltung von Beziehungen. Eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster können sich lösen. Sie werden gelassener im Umgang mit Konflikten. Sie gewinnen neue Kraft und Energie. Ein Perspektivenwechsel tritt ein.

Inhalte

- Entstehung von Konflikten
- Einfluss von Erwartungen
- Einfluss von Wahrnehmungen und Interpretationen
- Aktive Beziehungspflege
- Instrumente zur Konfliktbewältigung

Zielgruppe

Alle Personen, die einen aktuellen Konflikt lösen wollen und langfristig mit Konflikten leichter umgehen möchten

Methoden:

Fallbeispiele aus der Praxis, strukturierte Kommunikationsübungen, kurze Theorieeinheiten, Bildarbeit, Bewegungs- und Entspannungsübungen