

## Keine Angst vor Konflikten

Konflikte sind unangenehm. Im Alltag versuchen Sie deshalb, Konflikten eher aus dem Weg zu gehen. Das schont die Nerven. Vielleicht fragen Sie sich aber zuweilen, ob dadurch Ihre berechtigten Interessen zugunsten eines faulen Friedens geopfert werden. In diesem Seminar lernen Sie, Konflikte frühzeitig zu erkennen und sich auf sie einzulassen. Sie lernen und trainieren angemessene Verhaltensweisen in Konflikten und können Ihren Stress in Konfliktsituationen besser regulieren.

### Inhalte

- Konflikt und Konfliktfähigkeit
- die erste und wichtigste «Massnahme» in einer Konfliktsituation
- Ursachen mangelnder Streitlust
- Konflikte erkennen und analysieren
- Konfliktdynamik und Konflikteskalation
- Konfliktstile
- Strategisches Vorgehen in Konflikten
- Kommunikation in Konfliktsituationen
- Emotionsregulation in Konflikten

### Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen ihre Stärken und Schwächen in Konfliktsituationen sowie deren Auswirkungen.
- kennen Strategien, wie sie Konflikte erkennen und angehen können.
- haben Methoden zur Selbststeuerung in Konflikten erfahren und erprobt.
- haben sich ein Vorgehen erarbeitet, um eigene Konfliktfähigkeiten zu fördern.

### Zielgruppe

alle Mitarbeitende

### Arbeitsweise

Inputs, Diskussionen im Plenum und in Kleingruppen, Situationssimulationen, Fallbesprechungen

### Dauer

2 Tage

### Referentin

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin, Fachpsychologin für Coaching-Psychologie, FSP