

## Konflikte als Chance nutzen – konstruktiv und nachhaltig – Erfolgreiches Konflikt- und Emotionsmanagement

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Es ist nicht entscheidend, was ich sage, sondern was der andere hört.  
(Martin Buber)

In Konflikten eine gute und nachhaltige Lösung zu finden erfordert Selbstreflexion und eine klare Haltung zum Streiten.

Wie gehen wir normalerweise mit Konflikten um? Sehen wir Konflikte als Chance, dann geht es hier im Grunde genommen um unterschiedliche Interessen, unterschiedliche Bedürfnisse, die gesehen werden wollen. Schwer werden Konflikte durch die Emotionen, die ins Konfliktgespräch reinschwingen und die eigentliche Sache überdecken.

Wie reagieren Sie in Konflikten? Was „triggert“ Sie? Wann sehen Sie „rot“?

Vielleicht ist Ihnen ja auch schon aufgefallen, dass es bei Ihnen ein bestimmtes Verhaltensmuster in Konflikten zu geben scheint.

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihr Verhalten in Konflikten, Ihre innere und äußere Haltung zu Konflikten und Ihr persönliches Konfliktmuster besser kennen und verstehen zu lernen, um in Konfliktgesprächen klarer agieren und reagieren zu können.

Ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihr Konfliktverhalten genauer zu betrachten und Konfliktgespräche konstruktiv gestalten zu können, um zu erkennen, wie „ernst“ die Lage ist, und um auf eskalierte Situationen angemessen reagieren können.

Ziel ist, dass Sie in Zukunft gestärkt in Konfliktsituationen hineingehen, da Sie sich selbst und auch die Situation besser einschätzen können.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>805924</b>
<b>Termin:</b>	07.04. – 12.04.2024 Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr  Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr, Ende um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.
<b>Ort:</b>	Starnberger See
<b>Preise:</b>	915,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 1115,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 23 € pro Nacht
<b>Dozentin:</b>	Renate Huppertz (Jhrg. 1963) ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach und NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Seminare zu Selbst- und Stressmanagement, der Entfaltung persönlicher Schlüsselkompetenzen sowie der Vertiefung der kommunikativen Kompetenz, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist ZENbo Balance Trainerin Basic und Live Online Trainerin und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Trainerin, Mediatorin und systemischer Coach.  Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16 <b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Te, u.ä.).



Ihre Dozentin  
Renate Huppertz



## Ihr Nutzen

- Verlieren Sie Ihre Scheu vor Konflikten im beruflichen Umfeld und begreifen Sie diese als Chance.
- Steigern Sie Ihre Konfliktfähigkeit, indem Sie Ihre Trigger, Reaktionsmuster und Gefühle in Berufs- und Privatleben kennenlernen.
- Entwickeln Sie Ihre emotionale Kompetenz in Konfliktsituationen.
- Lernen Sie, bestimmt und empathisch (berufliche) Konfliktgespräche zu führen.
- Lernen Sie Symptome, Arten und typische Verlaufsformen kalter und heißer Konflikte in allen Lebenslagen kennen und beeinflussen.

## Seminarinhalte

- Emotionalität in Konflikten (Funktion und Wirkung)
- Empathie im Konfliktgespräch
- Stärkung Emotionaler Kompetenz (eigene und fremde Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und damit umgehen)
- Trigger und positive Emotionen als Ressource im Konfliktgespräch
- Heiße und kalte Konflikte
- Kommunikationskompetenz - Kommunikation und Konfliktkommunikation kennenlernen und durchführen
- Konfliktmanagement - Konstruktiver Umgang mit den Folgen eines Konflikts: Wut, Angst, Trauer, Stress
- Authentizität
- Eskalation und Deeskalation.

## Arbeitsformen

- Darstellung, Präsentationen der Zusammenhänge und Methoden
- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Rollenspiele, Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Trainer- und Gruppengespräche

Die Mischung aus Theorie, Übungen und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. Sie lernen spielerisch Werkzeuge für ein gutes Gespräch und eine gute Argumentation.

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung, ggf. wetterfest
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt **idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park**.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 23,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.

## Anreise

**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

