

## Komfortzone – Kritik – Krise – Kontakt – Kreativität

Trainer: Doris Marx-Ruhland und Yvonne Schirm



Konflikte gehören zum Leben und begegnen uns beruflich und privat, sowohl im Kontakt mit anderen, als auch mit uns selbst. Gelingt es uns, sie in gutem Sinne auszutragen, empfinden wir das als entspannende Klärung und ein Miteinander wird wieder möglich. Gelingt uns das nicht, beginnt eine Abwärtsspirale, die in der Regel mit Kontaktabbruch, Eskalation oder persönlicher Krise endet. Im beruflichen Kontext führt das zu Konfrontationen im Team, Leistungsabfall oder im schlimmsten Fall zur Kündigung und wirtschaftlichen Einbußen.

Professionelles Konfliktmanagement bedeutet Mut, sich einzulassen und die eigene Komfortzone zu verlassen. In diesem Seminar lernen Sie, dass Konflikte nicht vermeidbar sind, sondern eine Chance für Kontakt, Kreativität und Steigerung von Leistungsfähigkeit sind. Sie werden erleben, wie wichtig das Austragen von Konflikten mit sich selbst und anderen ist, und wie hilfreich es ist, die unterschiedlichen Konfliktmuster zu erkennen. Sie üben neue Alternativen zu Ihrem bisherigen Konfliktverhalten auf der Basis von Respekt und wertschätzender Konfrontation.



### Seminarinhalte Konfliktmanagement

- Was ist typisch für mich in Konflikten und wie wirke ich auf andere?
- Warum lösen bei mir bestimmte Verhaltensmuster immer wieder Konflikte aus?
- Welche inneren Dialoge erkenne ich in meinen Konflikten?
- Wie manage ich Konflikte in Teams?
- Wie benenne ich Störungen wertschätzend, direkt und kontaktvoll?

### Ziel

- Analyse von Verhaltensmustern in Gruppen
- Schärfung von Selbst- & Fremdbild
- Erweiterung der eigenen Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit
- Klärung der eigenen Potenziale und Begrenzungen

Durch angeleitete Selbsterfahrung, begleitete Feedbackprozesse, kollegiale Beratung, Paar- und Gruppenarbeit erlernen Sie neue Verhaltensweisen, um Konflikte in Kooperation verwandeln zu können.

Begleitet werden Sie von zwei Expertinnen, die Prozessbegleiter, Trainer und Coaches in führenden Wirtschaftsunternehmen sind. Erleben Sie eine der intensivsten Lernmöglichkeiten nach anerkannten und bewährten Methoden.

### Format

5 Tage, max. 12 Teilnehmer

### Seminargebühr:

1.850,00 Euro zzgl. MwSt. + Hotelkosten

### Termine

07.02. bis 12.02.2017

07.11. bis 12.11.2017

Start: Dienstag 19:00 Uhr

Ende: Sonntag 12:00 Uhr

### Seminarort

[www.gut-sedlbrunn.de](http://www.gut-sedlbrunn.de) (Nähe Augsburg)