

Konflikttraining

Konflikte bewusster und konstruktiver gestalten

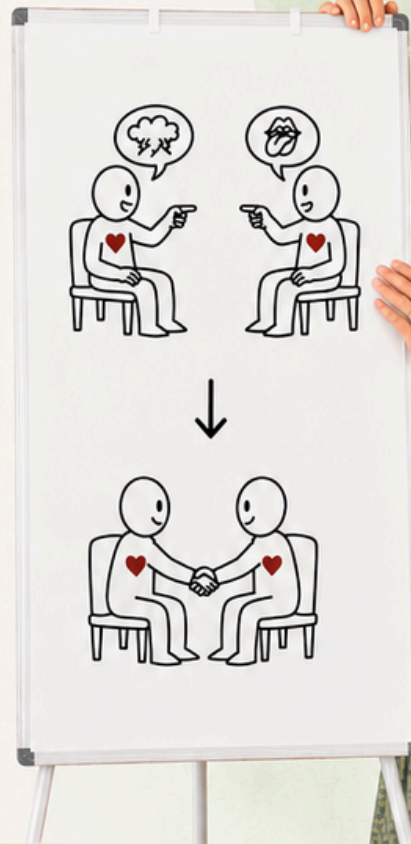


Konflikte gehören zum Leben dazu.

Unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen, Missverständnisse oder Stress können dazu führen, dass Gespräche schwierig werden, Spannungen entstehen oder Menschen sich verletzt, nicht gehört oder unter Druck fühlen.

Konflikte bedeuten nicht automatisch Scheitern oder „schwierige Menschen“.

Vielmehr geht es darum, Konflikte besser zu verstehen, eigene Reaktionsmuster bewusster wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen zu entwickeln.



In meinen Workshops / Fortbildungen...

entsteht ein geschützter und wertschätzender Raum für Reflexion, Austausch und neue Perspektiven. Mit einer Mischung aus fachlichen Impulsen, praktischen Übungen, Selbstreflexion und Leichtigkeit lernen die Teilnehmenden alltagsnahe Möglichkeiten kennen, Konflikte bewusster, klarer und konstruktiver zu gestalten.

Mögliche Themen

- Konflikte besser verstehen
- Eigene Konfliktmuster erkennen
- Umgang mit schwierigen Gesprächen
- Gefühle in Konflikten besser regulieren
- Deeskalierende Kommunikation
- Praktische Übungen für den Berufs- und Alltag

Die Workshops/Fortbildungen richten sich an Erwachsene in unterschiedlichen Lebenssituationen. Die Inhalte können je nach Zielgruppe und Schwerpunkt individuell angepasst werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FORMATE

3-Stunden-Workshop

Ein kompakter und praxisnaher Einstieg in das Thema Konfliktkompetenz mit ersten Übungen und konkreten Impulsen für den Alltag.

Tagesworkshop

Mehr Raum für Reflexion, Austausch und praktische Übungen. Themen können vertieft und individuelle Fragestellungen stärker einbezogen werden.

1,5-Tage-Seminar

Ein intensiveres Format mit Zeit zum Ankommen, Vertiefen und Integrieren. Eigene Erfahrungen und Konflikt-dynamiken können bewusster reflektiert und neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden.



Christine Köhler
Dialog & Entwicklung

64753 Brombachtal/Odenwaldkreis
0178 – 2052756
info@dialogundentwicklung.de
dialogundentwicklung.de

Besuchen Sie
meine Webseite:

