

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler  
**Termine:** 13./14. September 2019,  
Freitag 16.30-20.00 und Samstag 10.00-17.00  
Uhr

**Ort:** IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

**Kosten:** 150,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 3012

Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

*IndiTO – Bildung, Training und Beratung*

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BR5

## „Ich im Konflikt – mit Empathie eskalierte Situationen meistern“

**Einführung und Workshop**

**Bonn,**

**13./14. September 2019**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Ich im Konflikt – mit Empathie eskalierte Situationen meistern

## Ein Workshop über den Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen und eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen

Im Workshop geht es darum, sich selbst zu stärken, um einen konstruktiven Umgang mit eskalierten Situationen zu ermöglichen und sich selber und andere in einem Konfliktgespräch zu unterstützen.

Sie lernen Methoden und Haltungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, mit den Gefühlen anderer umzugehen, in guter Verbindung zu sein und die Anliegen aller zu berücksichtigen. Gleichzeitig erleben Sie eigene Gefühle und kommen ggf. in den Kontakt mit alten, als wenig hilfreich erfahrenen Verhaltensmustern: Zum Beispiel „Wie-gelähmt-sein“ oder „Zum-Gegenangriff-blasen“. Sie hinterfragen diese Muster und machen erste Schritte zu deren Auflösung.

Unsere wichtigsten Hilfen hierbei sind die (Selbst-)Empathie, Gesprächsformen nach Carl Rogers und Methoden der Konfliktmediation. Daneben unterstützt uns die Haltung aus der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg, die besagt, dass alle Formen von Kritik, Angriff, Bewertungen und Urteilen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse sind.

### Im Kurs erleben Sie und lernen:

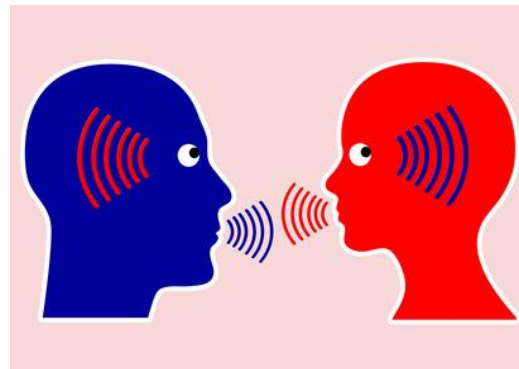
- Sicherheit im Umgang mit plötzlichen und starken Gefühlsausbrüchen
- Umgang mit eigenen Anteilen in Konflikten
- erhöhte innere Stärke und Selbstwert
- Schulung der Empathie-Fähigkeit

Im Mittelpunkt steht das Üben von konstruktivem Verhalten in Konflikten. Die praktischen Sequenzen werden durch Reflexionen des eigenen Verhaltens und Hintergrundinformationen zu den Methoden ergänzt. Übungen in Kleingruppen und im Plenum werden angeleitet bzw. unterstützt.

Vorerfahrungen aus Kursen zur empathischen Gesprächsführung oder der gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

### Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an alle, die sich „besser“ streiten und nicht vom Ärger anderer „überschwemmen“ lassen wollen. Er eignet sich sowohl für die private als auch die berufliche Weiterbildung.



**weitere Informationen:**

[www.losloesung-coaching.de](http://www.losloesung-coaching.de)

### Referent



**Dr. Arne Schöler**

Mediator und Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching

Diplom-Biologe und Ökologe

*„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“*

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.