

## Informationen kompakt

Termin: 09.12.2026 – 11.12.2026

Mo. 10:00 - 18:00  
Di. – Mi. 09:00 - 16:30

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 320,00 € für Selbstzahler\*innen  
420,00 € für Firmen

## Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-rücktrittsversicherung.

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 durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

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

*Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.*

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter [www.indito.de](http://www.indito.de)

Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

[www.indito.de](http://www.indito.de)

## Konflikte – Chancen für Wachstum oder Hindernisse für Harmonie?

09.12. – 11.12.2026



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



## Konflikte – Freund\*in oder Feind\*in?

Kennst Du einen Konflikt, der völlig emotionslos ist?

Konflikte können sehr emotional sein. Die Gefühle schießen hoch und es fällt schwer, den Überblick zu behalten. Oft wollen wir Konflikte vermeiden, weil sie uns Angst machen oder wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen.

Aber sie gehören einfach zum Leben dazu – sie sind unvermeidlich und können sogar eine Chance sein, um persönlich zu wachsen.

Dennoch reagieren wir manchmal so, als wollten wir Konflikte vermeiden... Das mag daran liegen, dass wir Angst vor den Emotionen haben, die dabei hochkommen, oder weil wir uns unsicher fühlen, was wir sagen sollen oder reagieren oder weil wir einfach keinen Streit wollen. Eine andere Möglichkeit ist, den Konflikt zu ignorieren oder kleinzureden, weil wir nicht wissen, wie wir anders damit umgehen sollen. Und funktioniert das? Konflikte ignorieren ist wie Urlaub machen auf dem Vulkan. Also keine wirkliche Lösung.

Hier nun die gute Nachricht: Konflikte sind nicht nur Probleme und damit anstrengend, sondern auch Gelegenheiten! Wenn wir lernen, sie richtig zu handhaben, können wir daraus viel Positives ziehen. Indem wir lernen, die eigenen Gefühle und die des Gegenübers besser zu verstehen und offen und ehrlich zu kommunizieren.

In diesem Seminar lernst du, deine eigenen Emotionen in Konfliktsituationen zu erkennen und zu steuern. Du bekommst praktische Werkzeuge an die Hand, um in Streitgesprächen

selbstbewusster und klarer aufzutreten. Wir arbeiten gemeinsam an echten Situationen aus deinem Leben, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst.

Das Ziel ist, dass du Konflikte künftig nicht mehr als Bedrohung siehst, sondern als Chance, dich weiterzuentwickeln. Du wirst lernen, deine Trigger zu erkennen, deine Reaktionen besser zu kontrollieren und empathisch mit anderen zu sprechen. So kannst du Konflikte konstruktiv lösen und sogar als Gelegenheit nutzen, um deine Beziehungen zu stärken.

### Dein Nutzen/Seminarziele

- Du hast keine Angst mehr vor Konflikten – im Gegenteil, du siehst sie als Chance!
- Du stärkst deine Konfliktfähigkeit, da du deine eigenen Gefühle und Reaktionen besser verstehst.
- Du entwickelst mehr emotionale Kompetenz im Umgang mit Streit und Meinungsverschiedenheiten.
- Du kannst Gespräche selbstsicher und respektvoll führen, auch wenn es mal hitzig wird.

## Deine Trainerin

Renate Huppertz ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach



„Mein Ziel ist es, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung, ihrer Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen so zu unterstützen, dass sie in der Lage sind, ihren eigenen Weg zu erkennen und ihn zu gehen. Hierbei ist mir ein ganzheitlicher, nachhaltiger und lösungsorientierter Ansatz sehr wichtig.“

### Anmeldung online unter:

[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

*Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anerkennung kann auf Wunsch auch in anderen Bundesländern beantragt werden.*