

Information kompakt

Seminarleitung: Dr. Arne Schöler
Termin: Samstag, 27. März 2021, 10.00-16.00
Uhr inklusive Pausen

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 120,00 €

Kurs-Nr.: 2113015

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!

**„Ich im Konflikt –
nicht mehr in alte Fallen
tappen“**

Online - Seminar

27. März 2021



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 GENODED1BRS



Ich im Konflikt – nicht mehr in alte Fallen tappen

Ein Online-Seminar über den Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen und eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen

In diesem Online-Seminar lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen. Sie erleben damit eine methodisch simple Form, um sich selbst dabei zu unterstützen, in eskalierten Situationen einen konstruktiven Umgang mit den eigenen (starken) Gefühlen zu finden und damit einer Lösung näher zu kommen.

Daneben erleben Sie eine Haltung, die es Ihnen ermöglicht, mit den Gefühlen und Themen anderer hilfreich umzugehen und in guter Verbindung mit sich und anderen zu bleiben.

Gleichzeitig kommen Sie 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 in Anlehnung an Carl Rogers sowie Erfahrungen aus der Konfliktmediation. Daneben unterstützt uns der Begriff der Bedürfnisse (u. a. nach Marshall Rosenberg), der eine einfache und wirksame Selbstreflexion erlaubt.

Im Kurs erleben Sie und üben:

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

Inhalte/Ablauf

Im Mittelpunkt steht das Üben einer methodisch simplen Herangehensweise, die auch in temporeichen, herausfordernden Situationen schnell – und mit etwas Erfahrung – leicht anwendbar ist. Jedoch braucht es eine offene Auseinandersetzung mit sich selber, um die Selbstakzeptanz zu stärken: Es geht um einen anderen Umgang mit Gefühlen, der sich von den vorherrschenden Anschauungen und Haltungen in unserer gegenwärtigen Gesellschaft deutlich abhebt. Darauf aufbauend werden die eigenen Werte/Bedürfnisse hinterfragt (Selbstreflexion). Es wechseln sich Phasen des Gespräches (Coaching-Situationen, Partnerarbeit, Plenum) mit Phasen der Einzelarbeit ab. Im Mittelpunkt dieses auf Vertrauen und Wohlwollen basierenden Seminars steht das Erfahrungslernen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die sich konstruktiver streiten und nicht von den Handlungen anderer überrumpeln lassen wollen. Es eignet sich sowohl für die private als auch für die berufliche Weiterbildung.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

weitere Informationen:

www.lossloesung-coaching.de

Referent



Dr. Arne Schöler

Jg. 1967, Diplom-Biologe, Coach und Mediator

„Seit 2004 arbeite ich als freiberuflicher Organisationsentwickler an Hochschulen und habe dort ab 2007 Team-Trainings durchgeführt. Seit 2013 bin ich zudem als Coach tätig. Nach der Erprobung vieler Methoden liegt mein Interesse nun darin, Methoden-arm und unmittelbar an Themen und Konflikten mit den Teilnehmenden zu arbeiten. Ein empathischer Ansatz, der aus der Konfliktmediation und angelehnt an Carl Rogers und Marshall Rosenberg entstand, ist nach meiner Ansicht besonders hilfreich. Auf dem freien Weiterbildungsmarkt bin ich seit 2015 unterwegs mit Themen aus dem vielfältigen Bereich „Selbstmanagement“ für Einzelpersonen und Teams.

Unsere Trainer*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmer*innen und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.