

Information kompakt

Workshopleitung: Dr. Arne Schöler

Termine: 18. – 22.11.2024, Mo. 11.00 -18.15,
Di./Mi./Do. 9.30-17.30, Fr. 9.00-16.00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 540,00 Euro (Ermäßigung auf
Nachfrage möglich)

Kurs-Nr.: 24.KonKon.KonBU4

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Kursbeginn zurück,
entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von
20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen
vor Beginn werden 50% der Teilnahmegebühren
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 empfehlen den Abschluss einer
Seminarrücktrittsversicherung.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll,
lebensnah und praxisorientiert.

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

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für
Organisationen, für Teams und für Einzel-
personen 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 GENODE33

Konfliktbewältigung

5-tägiger Bildungsurlaub in Bonn

18.-22. November 2024



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Konfliktbewältigung

Ein 5-tägiger Intensiv-Workshop über den Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen und eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen

Im Workshop geht es darum, 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.

Sie haben zudem die Gelegenheit, sich sowohl ungeplant als auch bewusst in Konfliktsituationen zu begeben, die Sie besonders herausfordern und die Ihnen „schwerfallen“. Eventuell kommen Sie in den Kontakt mit alten, als wenig hilfreich erfahrenen Verhaltensmustern: Zum Beispiel „Wiegelähmt-sein“ oder „Zum-Gegenangriff-blasen“. Falls Sie mögen, setzen Sie sich mit derartigen Mustern oder mit bislang unaufgelösten inneren Reizsituationen auseinander, die im Konfliktfall regelmäßig z. B. zu Ärger, Widerstand, Scham oder Trauer führen und Ihnen die gewünschte Souveränität und Klarheit nehmen, um in der Situation angemessen zu agieren. Sie hinterfragen diese Muster auf eine selbstempathische Art und machen damit erste Schritte zu deren Auflösung.

Methoden/Inhalte

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 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 Workshops steht das Erfahrungslernen.

Im Workshop erleben Sie und üben:

- Sicherheit im Umgang mit plötzlichen und starken Gefühlsausbrüchen
- Umgang mit eigenen Reizsituationen
- Identifikation persönlich besonders herausfordernder Konfliktsituationen
- Schulung der Empathiefähigkeit
- Arbeit an der eigenen Selbstsicherheit
- Umgang mit Eskalationen hoher Stufen

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle, die sich konstruktiver streiten und nicht von den Handlungen anderer überrumpeln lassen wollen. Er eignet sich sowohl für die private als auch für die berufliche Weiterbildung (u. a. soziale Berufe, Personen mit Führungsverantwortung). Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referent



Dr. Arne Schöler

Jg. 1967, 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.“

weitere Informationen:

www.losloesung-coaching.de

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