



„Auge um Auge, Zahn um Zahn?“ oder doch

Wie kann konstruktive Konfliktlösung

Die chinesischen Schriftzeichen für Konflikt bestehen aus den beiden Zeichen für „Gefahr“ und „Chance“. Ungelöste und eskalierende private und berufliche Konflikte bergen Gefahren, können aber auch gleichzeitig Chancen für inneres Wachstum und positive Veränderung sein.

In diesem Seminar sollen, neben theoretischen Inputs, mit Methoden von Simulation, Rollenspiel, und Improvisationstheater in einem dynamischen Prozess individuelle Lösungsstrategien (wieder)entdeckt, ausgebaut und erweitert werden. Das spielerische Erleben und Entdecken von Stärken und Kompetenzen stellt zudem die Grundlage für einen dauerhaften Transfer des Gelernten in den Alltag sicher.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen
- Konfliktanalyse
- Wie schaffe ich es, Gefühle zu sortieren?
- Innere und äußere Klarheit
- Arbeit an und mit Vertrauen
- Die Kunst Kritik zu üben
- Das Konfliktgespräch
- Umgang mit Aggression und Provokation
- Umgang mit Zurückweisung und Frustration

Dauer:

2 Tage, jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr, 16 Einheiten