



Vera F. Birkenbihl-Akademie
Verein für gehirn-gerechtes Lehren und Lernen

Seminar „Der Ton macht die Musik“

Konstruktive Konfliktlösung - Konfliktgespräche erfolgreich führen

Seminarinhalte:/

Konflikte entstehen durch das Aufeinandertreffen von gegensätzlichen Zielen. Dabei ist es das Wichtigste, die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu behalten – und dies ist gleichzeitig auch das Schwierigste.

Menschen können negative Gedanken vermeiden, indem sie die Elemente des Konfliktzyklus verstehen. Nehmen Sie sich aus diesem Seminar Methoden mit, um Ärger zu kontrollieren, konstruktive Alternativen zu entwickeln und Probleme lösungsorientiert zu diskutieren. Erhalten Sie hilfreiche Konzepte, Techniken und Verhaltensweisen im Umgang mit Konflikten.



In vielen praktischen Übungen und Alltagskonfliktsituationen trainieren Sie konstruktives und sicheres Verhalten in Konfliktgesprächen zu bewahren und Konflikte erfolgreich zu lösen. Das Seminar zeigt auf, was hinter Konfliktsituationen und negativen Diskussionen steckt.

Seminarziele:

- Die Dynamik des **Konfliktzyklus** erkennen und damit umgehen
- **Konfliktmanagement** als Energiemanagement
- konstruktiver Umgang mit Kritik und mit Konflikten
- Trainieren wertschätzender Kommunikation
- Konflikte souverän lösen und bewältigen