

Konflikte - ohnmächtig oder handlungsfähig?

Überall dort wo Menschen gemeinsam arbeiten oder zusammenleben gibt es unterschiedliche Meinungen, Bedürfnisse oder Ziele, die nicht immer im Einklang mit einer anderen Person stehen und daraus können Konflikte entstehen. Die Frage ist, wie lässt sich der Konflikt konstruktiv lösen?

Ein Konflikt ist eine wichtige Botschaft, dass etwas nicht stimmig ist. Ein Konflikt kann auch als Chance gesehen werden eine neue Qualität in die Beziehung zu bringen. Dabei ist es wichtig im Konflikt die andere Person nicht anzugreifen, sondern wertzuschätzen auch, wenn eine andere Meinung vertreten wird. Das Ziel sollte sein eine konstruktive Lösung für das Problem zu finden wo beide Parteien dahinter stehen können.

In diesem Workshop lernen Sie konfliktlösende Kommunikation anzuwenden und auf Ihre Emotionen zu achten. Das Bewusstsein für Grenzverletzungen in der Kommunikation soll geschult werden und Sie lernen untergriffiges Verhalten zu vermeiden bzw. abzuwehren.

Trainingsziele

Sie lernen

- Streit konstruktiv zu lösen.
- gelassener und sicherer ihre Meinung zu vertreten.
- durch Perspektivenwechsel Konflikte zu entschärfen.
- Konflikte als Chance zu verstehen.
- neue Strategien der Konfliktlösung.
- für sich selbst gut zu sorgen.
- den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.
- die Wirkung ihres Kommunikationsverhaltens auf andere kennen.
Sie erhalten unmittelbares Feedback von der Gruppe.

Trainingsinhalte

- Konfliktursachen
- Konfliktarten
- Wie entstehen Konflikte
- Möglichkeiten der Konfliktreaktionen
- Äußere und innere Konflikte
- Konfliktlösungen
- Ich und Du Botschaften
- Eisbergmodell
- 4 Seiten einer Nachricht
- Das Aggressionsmodell

Methodik

- Brainstorming
- Informationsinput
- Diskussionen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Theaterpädagogische Übungen
- Gruppendynamische Übungen
- Rollenspiele
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Reflexion

Zielgruppe

Menschen, die lernen wollen, wie sie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld gelassen und lösungsorientiert mit Konfliktsituationen umgehen können.

Dauer: 1,5 Tage

Trainerin: Tamara Gunacker

Es kann auch Sinn machen sich Konflikte in der Supervision anzuschauen. Dabei könnte ein Thema sein die Bewältigung von Konflikten und Widerständen sowie das Entwickeln von Lösungsstrategien.

In der Supervision werden Situationen des beruflichen Alltags reflektiert. Durch die Reflexion werden Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln analysiert und festgefahrene Muster können sich verändern.

Ich bin auf der SupervisorInnenliste der WKO gelistet:

https://www.wko.at/Content.Node/branchen/w/Personenberatung_Personenbetreuung/Lebens--und-Sozialberater/Supervisoren-Expertenpool.html

Ich bin im Expertenpool des Fachverbandes der PERSONENBERATUNG und PERSONENBETREUUNG unter Supervision gelistet:

http://www.lebensberater.at/supervision?combine_1=Gunacker&combine

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung
Salutovisitorin® (Förderung von Gesundheit)
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>
beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

