



# AUGEN AUF UND DURCH!

## PRAXISORIENTIERTES VERHALTENSTRAINING

### *Wie du als Beteiligte/r besser mit Konflikten umgehen kannst.*

Jeder von uns muss täglich mit zahlreichen Konfliktsituationen klarkommen. Ob es um banale Fragen wie „Welche Serie sehen wir uns heute Abend an“ oder um lebensentscheidende Zustände wie „Kann ich diese Mobbing-Konstellation noch ertragen?“ geht – jedes Mal ist deine Fähigkeit und Bereitschaft zum Konfliktmanagement gefragt.

Fühlst du dich fit und sicher, was deine „Konfliktfestigkeit“ angeht? Oder bist du eher einer der (zahlreichen) Menschen, die es eher vermeiden, Konflikte offen auszutragen, Z.B. weil

- + die Auseinandersetzung verletzend werden und ins Persönliche abgleiten könnte?
- + du befürchtest, dass dir die Situation „um die Ohren fliegt“ und du als Verlierer vom Platz gehst?
- + weil du manchmal sehr schnell sehr wütend oder hilflos zu wirst, wenn du in Schwierigkeiten gerätst?

### UNSER ANGEBOT

*Wir arbeiten mit dir daran, diese und weitere Fertigkeiten zu verstehen und – vor allem – praxisnah zu üben und auszubauen. Dabei stehen nicht weltfremde „Rollenspiele“, sondern das Üben mit authentischen Beispielen aus der Gruppe im Vordergrund.*

## Der Umgang mit schwierigen Themen

Wer schwierige Themen möglichst „unfallfrei“ handhaben möchte, muss einiges können, z.B.

- + Entscheiden, wann lösungsorientierte Gespräche sinnvoll sind und wann nicht
- + kritische Rückmeldungen anderen gegenüber sicher formulieren
- + Feedbacks schrittweise eskalieren, wenn die erwünschte Wirkung ausbleibt
- + aktiv Zuhören, auch bei hoher innerer Erregung ein eskalierendes Gespräch moderieren, obwohl eigene Anliegen „im Spiel“ sind

## Hinweise

- + Dies ist kein Theorie–Seminar! Wir erwarten von allen Teilnehmenden die Bereitschaft, ihre Konfliktfertigkeit aktiv zu trainieren.
- + Um die Ergebnisse des Seminars noch besser in die Praxis umsetzen zu können, bieten wir kurze individuelle Checkups per Videostream nach ca. drei Monaten an.
- + Die Seminarinhalte können gemeinsam mit den Auftraggebenden auf die jeweiligen spezifischen Herausforderungen hin angepasst werden.

## Die Trainer



### Dipl. Psych. Stefan Richter

Ausbildungen in Mediation, Konfliktmanagement, Coaching und Beratung. Seit über 20 Jahren spezialisiert auf Konfliktbearbeitung sowohl im wirtschaftlichen als auch im Non-Profit-Bereich.

Arbeitssprache: Deutsch

Nähere Infos: [www.ifob.de](http://www.ifob.de)

### Dipl. Soz.-Päd. Bernhard Jegan

Ausgebildet in Konfliktmanagement von Prof. Dr. Friedrich Glasl. Zertifizierter Coach (ICF); Verhaltenstrainer für Fach- und Führungskräfte in der Industrie und im Pädagogischen Bereich.

Arbeitssprachen: Deutsch & Englisch

Nähere Infos: [www.jegan.de](http://www.jegan.de)



## INFORMATIONEN

**DAUER:** Zweitätiges Präsenztraining in Berlin, München oder inhouse bei dir.

**KOSTEN:** 960,00 EUR zuzüglich MwSt. pro Person

**GRUPPENGROÖE:** Maximal 8 Teilnehmende.

### KONTAKT:

Dipl. Psych. Stefan Richter  
stefan.richter@ifob.de  
0171 - 9944233