

Konfliktmanagement und Stressbewältigungsstrategien - Mobbing - Prävention

Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen aus den Landratsämtern

Seminarinhalt:

"Professionelles Konfliktmanagement" und aktive Stressbewältigungsstrategien verbessern und das Miteinander am Arbeitsplatz, vermeiden Zeit- und Energieverluste und sind zudem die beste Prävention vor Mobbing und Burn-Out; dies sind Phänomene, die fast immer Gesundheit und Existenzen bedrohen und auch zerstören können.

Themenschwerpunkte:

- Konflikte rechtzeitig erkennen, analysieren und rhetorisch professionell damit umgehen;
- Bewältigungsstrategien bei inneren und äußeren Konflikten
- Konfliktpotentiale und -typologien erfassen
- Grundlagenwissen "Kommunikationspsychologie"
- Souveräner Umgang mit unerwarteten Situationen und "Fremd - Verhalten"
- Konstruktiv Kritikgespräche führen
- Umgang mit "schwierigen Zeitgenossen" und "rhetorischen Verfremdungskünstlern"
- Entstehung, Ursachen und Hintergründe von Mobbing: "Mobbing - Definition"
- Diagnose "Mobbing" und häufigste Fehler, die Betroffenen unterlaufen können
- Wege zur individuellen Stressbewältigung und zur inneren Gelassenheit
- Eigenes Stressprofil erkennen und ändern lernen
- Aktive Gedankenlenkung und konstruktive Fragestellung in Problemsituationen
- TN - Fragen

Termin	Zeit	Ort	Gebühr
16.09.2024	09:00 - 16:00	Erfurt	Mitglieder: 15,00 €

Dozent/-in Dr. Barbara Wardeck-Mohr

Anmeldeschluss: Vier Wochen vor Seminarbeginn