

Was lasse ich mir gefallen?

Schwerpunkte: Konfliktbenennung und Abgrenzung

Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen der Landratsämter

Seminarinhalt:

Kurzbeschreibung zum Seminar:

Wer sieht Konflikte als Chance im Leben? Viele Menschen ärgern sich, dass sie sich zu viel gefallen lassen, ihre Aussagen abmildern oder gar schweigen. Ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis entsteht. In diesem Seminar geht es darum, sich auf Konflikte einzulassen, den eigenen Umgang mit Kränkungen kritisch zu betrachten und Ansätze der Arbeit an sich selbst zu finden.

Ist-Analyse

- Die innere Einstellung
- Spreche ich problem- oder lösungsorientiert?
- Typische Opferhaltung und -sprache
- Erstellen eines persönlichen Konfliktskripts
- Was stört mich? Was will ich ändern?
- Was kränkt mich?

Umgang mit Konflikten

- Strategien der Konfliktlösung
- Darstellung fremder oder eigener Konflikte
- Analysen und Lösungsansätze
- Sonderfall Konfliktelefonate

Der Umgang mit schwierigen Menschen

- Andere Menschen, andere Werte ...
- Missverständnisse, die überflüssig sind
- Die Notwendigkeit von Vereinbarungen, Regeln und Konsequenzen

Erhöhung des Selbstwertgefühls

- Schlagfertiges Reagieren
- Die Falle der Rechtfertigung
- Wie funktioniert faire Kommunikation

Termin	Ort	Kosten
03.06.2021	Online über Zoom	Mitglieder: 15,00 € (Thüringer Landkreise) Nichtmitglieder: 50,00 €

Dozent/-in **Andreas Schareck**

Anmeldeschluss: Vier Wochen vor Seminarbeginn