

Kollegenfrust nimmt Arbeitslust! – Stressfaktor: Kollegen, ihre Eigenheiten und Befindlichkeiten

Schwerpunkt: Konflikte im beruflichen Kontext

Zielgruppe: alle Interessierten der Landratsämter

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.

Inhalte (zentrale Schwerpunkte):

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

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

Methoden:

- Übungen am Beispiel eines Rollenspieles
- Aufzeigen von Wirkmechanismen der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Taktiken der Grenzsetzung, alternative Verhaltensmuster und Lösungsorientierungen

Termin	Ort	Kosten
29.08.2022	Erfurt	Mitglieder: 15,00 € (Thüringer Landkreise) Nichtmitglieder: 50,00 €

Dozent/-in **Andreas Schareck**

Benötigte Arbeitsmittel:

Anmeldeschluss: Vier Wochen vor Seminarbeginn