

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler  
**Termin:** 5.-8. November 2018,  
10:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

**Kosten:** 430,00 Euro (Ermäßigung auf Nachfrage möglich)

**Kurs-Nr.:** 3070

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

# Konfliktbewältigung

**Bildungsurlaub**

**Bonn, 5. bis 8. November 2018**



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS

**IndiTO**

Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Konfliktbewältigung

## **Ein 4-tägiger Intensiv-Workshop über den Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen und eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen**

Im Workshop geht es darum, sich selbst zu stärken, um einen konstruktiven Umgang mit eskalierten Situationen zu ermöglichen und sich selber und andere in einem Konfliktgespräch zu unterstützen.

Sie lernen Methoden und Haltungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, mit den Gefühlen anderer umzugehen, in guter Verbindung zu sein und die Anliegen aller zu berücksichtigen. Gleichzeitig erleben Sie eigene Gefühle und kommen ggf. in den Kontakt mit alten, als wenig hilfreich empfundenen Verhaltensmustern: Zum Beispiel „Wiegelaähmt-sein“ oder „Zum-Gegenangriff-blasen“. Sie hinterfragen diese Muster und machen erste Schritte zu deren Auflösung, d.h. Sie setzen sich mit bislang nicht aufgelösten inneren Reizsituationen auseinander, die im Konfliktfall regelmäßig zu Ärger, Widerstand, Scham oder Trauer führen, und Ihnen die gewünschte Souveränität und Klarheit nehmen, um sich der Situation gewachsen zu fühlen.

## **Methoden**

Unsere wichtigsten Hilfen hierbei sind die (Selbst-)Empathie, Gesprächsformen nach Carl Rogers und Methoden der Konfliktmediation. Daneben unterstützt uns die Haltung aus der gewaltfreien oder wertschätzenden Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg, die besagt, dass alle Formen von Kritik, Angriff, Bewertungen und Urteilen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse sind.

Im Mittelpunkt steht das Üben von konstruktivem Verhalten. Die praktischen Sequenzen werden

durch Reflexion des eigenen Verhaltens und Hintergrundinformationen zu den Methoden ergänzt. Übungen in Kleingruppen und im Plenum werden angeleitet bzw. unterstützt.

Sie werden an Hand von Rollenspielen – möglichst mit Ihren eigenen, als aktuell erlebten Konfliktfällen – Erfahrungen über sich sammeln und reflektieren. Anschließend werden Sie neue Strategien und Verhaltensweisen anwenden und üben, um diese zu integrieren.

## Im Workshop erleben Sie und lernen:

- Sicherheit im Umgang mit plötzlichen und starken Gefühlsausbrüchen
- Umgang mit eigenen Reizsituationen in Konflikten
- Umgang mit Eskalationen hoher Stufen
- Identifikation persönlich besonders herausfordernder Situationen
- Schulung der Empathiefähigkeit
- erhöhte innere Stärke und Selbstwert
- den selbstsicheren und souveränen Umgang mit Konfliktsituationen

Vorerfahrungen aus Kursen zur empathischen Gesprächsführung oder der gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle, die souveräner mit den eigenen und fremden Gefühlen in Konfliktsituationen umgehen wollen.

## **weitere Informationen:**

[www.losloesung-coaching.de](http://www.losloesung-coaching.de)



## **Referent**

### **Dr. Arne Schöler**

Jg. 1967, Mediator, Coach und Team-Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching, Diplom-Biologe und Ökologe

*„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“*

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.