

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler  
**Termine:** 24./25. September 2021  
Freitag 17.00-20.30, Samstag 10.00-17.00 Uhr

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

**Kosten:** 150,00 €

**Kurs-Nr.:** 3014

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!

## „Ich im Konflikt – nicht mehr in alte Fallen tappen“

Einführung und Workshop

Bonn,

24./25. September 2021



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 GENODED1BRS



# ***Ich im Konflikt – nicht mehr in alte Fallen tappen***

## **Ein Workshop über den Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen und eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen**

*Im Workshop geht es darum, sich selbst dabei zu unterstützen, in eskalierten Situationen einen konstruktiven Umgang mit den eigenen (starken) Gefühlen zu finden und damit einer Lösung näher zu kommen.*

*Daneben erleben Sie eine Haltung, die es Ihnen ermöglicht, mit den Gefühlen und Themen anderer hilfreich umzugehen und in guter Verbindung mit sich und anderen zu bleiben.*

*Gleichzeitig kommen Sie ggf. in den Kontakt mit alten, als wenig hilfreich erfahrenen Verhaltensmustern: Zum Beispiel Wie-gelähmt-sein oder Zum-Gegenangriff-blasen. Sie hinterfragen diese Muster und machen erste Schritte zu deren Auflösung.*

*Unsere wichtigsten Hilfen hierbei sind die (Selbst-)Empathie in Anlehnung an Carl Rogers sowie Erfahrungen aus der Konfliktmediation. Daneben unterstützt uns der Begriff der Bedürfnisse (u. a. nach Marshall Rosenberg), der eine einfache und wirksame Selbstreflexion erlaubt.*

### **Im Kurs erleben Sie und üben:**

- Sicherheit im Umgang mit plötzlichen und starken Gefühlsausbrüchen
- Umgang mit eigenen Reizsituationen in Konflikten
- erhöhte innere Stärke und Selbstsicherheit
- Schulung der Empathie-Fähigkeit

### **Inhalte/Ablauf**

Im Mittelpunkt steht das Üben einer methodisch simplen Herangehensweise, die auch in temporeichen, herausfordernden Situationen schnell – und mit etwas Erfahrung – leicht anwendbar ist. Jedoch braucht es eine offene Auseinandersetzung mit sich selber, um die Selbstakzeptanz zu stärken: Es geht um einen anderen Umgang mit Gefühlen, der sich von den vorherrschenden Anschauungen und Haltungen in unserer gegenwärtigen Gesellschaft deutlich abhebt. Darauf aufbauend werden die eigenen Werte/Bedürfnisse hinterfragt (Selbstreflexion). Es wechseln sich Phasen des Gespräches (Coaching-Situationen, Partnerarbeit, Plenum) mit Phasen der Einzelarbeit ab. Im Mittelpunkt dieses auf Vertrauen und Wohlwollen basierenden Workshops steht das Erfahrungslernen.

### **Zielgruppe**

Der Workshop richtet sich an alle, die sich konstruktiver streiten und nicht von den Handlungen anderer überrumpeln lassen wollen. Er eignet sich sowohl für die private als auch für die berufliche Weiterbildung.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **weitere Informationen:**

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

### **Referent**



**Dr. Arne Schöler**

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

*„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisations-entwickler 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 Trainer\*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmer\*innen und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.