

Konfliktmanagement - raus der Problemtrance oder Mensch ärgere dich nicht

Konstruktive Konfliktlösung beruflich und privat

Überall, wo Menschen zusammentreffen, prallen unterschiedliche Meinungen aufeinander. Kommen Emotionen ins Spiel, kann aus einem kleinen Konflikt rasch ein großes Problem werden. Eine geeignete Konflikt - bzw. Kommunikationskultur unterstützt ein erfolgreiches und gleichwertiges Miteinander, in dem sich alle Beteiligten wohlfühlen.

Inhalte

- Konfliktentstehung: kleine Ursache-große Wirkung
- Gehirnphysiologische Aspekte: wie Menschen im Stress "ticken"
- Konflikte erkennen und konstruktiv ansprechen
- Emotionale Gespräche geschickt steuern
- Konstruktiv streiten
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Konfliktstile
- Methoden der Konfliktbearbeitung und Fallbeispielbehandlung
- Konfliktprävention durch Gelassenheit in der passenden Situation

Ziele

- Sie erfahren, wie Sie Streitigkeiten souverän lösen und richtig mit Konflikten am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld umgehen.
- Sie erkennen frühzeitig Spannungen, können offen damit umgehen und sie für alle Beteiligten auflösen.
- Mit wirkungsvollen Methoden trainieren Sie, innere und äußere Konflikte zu beenden und Unzufriedenheit, Stress und Eskalationen in kritischen Situationen zu vermeiden.
- Sie trainieren Gelassenheit und einer „Problemtrance“ zu entkommen.

Methodik

Impulsvorträge, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Coaching Tools aus dem Konfliktmanagement und Resilienztraining

Zielgruppe

Für all jene die an diesem Thema interessiert sind.

ReferentIn

Sigrun Frohner MSc.

Diplomierte Trainerin für Kommunikation, Softskills & Stress-Management

Zertifizierte Coach für Stressprävention und Burn Out

Facts

Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

09.09.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

29.09.2025 - 30.09.2025

Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at