

# Selbstbestimmtes und effizientes Konfliktmanagement für Beruf und Alltag

Haben Sie einen Konflikt oder hat der Konflikt Sie?

Sachliche Professionalität ohne Emotionen wird im beruflichen Setting großgeschrieben. Es dreht sich alles um Effizienz, Effektivität, Wachstum und Profit. Jedoch legen wir unsere Menschlichkeit nicht bei der Eingangstür ab. Zwischenmenschliche Herausforderungen, Konflikte und Krisen sind allgegenwärtig und nehmen oft einen erheblichen Raum im beruflichen und privaten Alltag ein. Fakt ist, egal was wir tun und wo wir uns gerade befinden, unsere Emotionen sind immer mit an Bord und sind oftmals die Hauptakteure in sozialen Kontakten.

## Inhalte

Dieses Seminar bietet einen geschützten Rahmen, um den Umgang mit „schwierigen“ Emotionen wie Ärger, Neid, Eifersucht, Kränkungen, Perfektionismus, Ablehnung, etc. zu erarbeiten. Das Ziel der beruflichen Professionalität und des Erfolgs soll in diesem Seminar über das Einüben eines selbstbestimmten und effizienten Konfliktmanagements erreicht werden.

## Ziele

Das Ziel dieses Seminar ist die Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit Emotionen und „schwierigen“ zwischenmenschlichen Interaktionen. Es soll ein Bewusstsein für die Bedeutung von Emotionen bei der Konfliktentstehung und -aufrechterhaltung geschaffen werden. Sie erhalten eine theoretische Grundlage zum tieferen Verständnis als auch effektive praktische Übungsmöglichkeiten, um den Transfer in den Alltag zu erleichtern.

- Theoretische Einführung Konfliktmanagement & Emotionen
- Verständnis für die Dynamik zwischen Konfliktlösung & Emotionalität
- Konfliktmanagement & Kommunikationsstil

## Zielgruppe

Alle interessierten Personen, die beruflich / privat ihr Konfliktmanagement weiterentwickeln möchten.

## ReferentIn

### Mag.<sup>a</sup> Ines Sindelar

Klinische Psychologin (Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie), Gesundheitspsychologin, zertifizierte Biofeedbacktherapeutin (BÖP), zertifizierte online Beratung (BÖP), seit 2016 in eigener Praxis tätig, zahlreiche Vortragstätigkeiten an diversen Institutionen, langjährige Erfahrung in der Diagnostik, Beratung und Behandlung mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten.

## Facts

### Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

20.10.2025

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

04.11.2025 - 05.11.2025  
Di, Mi 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)