



Konflikte verstehen – Kommunikation stärken

TRI
LOGIE

Essenz

Wo Menschen zusammenarbeiten, treffen unterschiedliche Sichtweisen, Erwartungen und Bedürfnisse aufeinander. Konflikte sind dabei ein natürlicher Bestandteil und können sowohl Spannungen erzeugen als auch Chancen für Klarheit, Weiterentwicklung und bessere Zusammenarbeit eröffnen. Je bewusster wir Konfliktsignale wahrnehmen und unsere Kommunikation gestalten, desto souveräner und wirkungsvoller können wir mit herausfordernden Situationen umgehen.

Die Teilnehmenden lernen, Konflikte frühzeitig zu erkennen, ihre eigenen Rollen und Muster zu reflektieren und konstruktive Wege der Bearbeitung kennenzulernen. Gleichzeitig erweitern sie ihre kommunikativen Fähigkeiten, um Gespräche klar, respektvoll und zielorientiert zu führen. In zahlreichen praxisnahen Übungen festigen sie ihr Wissen und übertragen es direkt auf ihren Arbeitsalltag

Methodik

Einzel- und Gruppenübungen, Fallsituationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Feedback von Teilnehmenden und Trainerin, theoretischer Input.

Umfang

2 Tage

Tag 1: Konflikte verstehen und konstruktiv gestalten

- Konflikte erkennen: Signale und Dynamiken wahrnehmen
- Chancen und Gefahren von Konflikten
- Eigene Muster und Rollen in Konfliktsituationen reflektieren
- Umgang mit Emotionen, Bedürfnissen und Werten
- Praxisorientierte Übungen anhand von Beispielen aus dem Arbeitsalltag

Tag 2: Kommunikation in Konfliktsituationen klar und konstruktiv gestalten

- Grundlagen konstruktiver Gesprächsführung
- Wirkung von Sprache und Haltung in angespannten Situationen
- Feedback geben und annehmen – auch in Konflikten
- Gespräche vorbereiten, durchführen und nachbereiten
- Anwendung auf konkrete Alltagssituationen der Teilnehmenden