

20/1-GB-19

„Konflikte entspannter lösen“

Mit minimalem Aufwand maximalen Einfluss gewinnen

Konflikte mit Eltern, Kolleg*innen, Vorgesetzten oder Menschen aus dem privaten Umfeld gehören zum Alltag. Dabei können schwere Themen, die eigene Unsicherheit oder ein anstrengendes Gegenüber für Druck und Stress sorgen.

Worauf habe ich wirklich Einfluss in Konfliktsituationen? Die Antwort auf diese Frage kann helfen Energien im Berufsalltag und im Privaten effizient und sinnvoll einzusetzen. Sie bietet auch die Möglichkeit „Unveränderbares“ zu erkennen und loszulassen.

Dieses Seminar stellt den Teilnehmer*innen einfaches Handwerkszeug zur Seite, um im Alltag schneller für Klarheit zu sorgen und in Konflikten maximalen Einfluss mit minimalem Einsatz zu gewinnen. Der Fokus liegt dabei auf den alltäglichen Konfliktsituationen der Teilnehmer*innen. In praxisnahen Übungen können neue Strategien des Umgangs mit Konflikten ausprobiert und Inspirationen für den eigenen Alltag mitgenommen werden.

Die theoretischen Konzepte die diesem Seminar zu Grunde liegen sind Carl Rogers Personenzentrierte Theorie und Marshall Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“. Auch für Nichtkenner dieser Ansätze ist die Teilnahme geeignet.

Teilnehmer*innen können lernen:

- mit wenigen und gezielten Überlegungen schwierige Situationen gut vorzubereiten
- schnell zu einer eigenen und klaren Haltung zu finden
- schnell Kontakt und Zugang zum Gegenüber zu finden
- im Gespräch dafür zu sorgen, dass über das gesprochen wird, was wirklich wichtig ist
- einen Konflikt selbstbewusst, einfühlsam und sicher zu lösen
- entspannter mit Widerständen umzugehen

Termin: 14.05.2020 v. 09:00 - 16:00Uhr
Kursleiter: Maria Schäfer - Soziologin und systemische Therapeutin
Ort: GEW LV Brandenburg
Alleestraße 6a, 14469 Potsdam
Parken am Treffpunkt Freizeit, 350m entfernt, möglich
Zielgruppe: Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialpädagogische Fachkräfte
Kosten: GEW-Mitglieder 30,-€, Nichtmitglieder 60,-€
incl. Getränke und Verpflegung
Anmeldeschluss: 30.04.2020

Anmeldung

per Mail an seminare@gew-brandenburg.de

online Anmeldung [www.gew-brandenburg.de/Weiterbildung/Seminarprogramm I-2020.html](http://www.gew-brandenburg.de/Weiterbildung/Seminarprogramm%20I-2020.html)

