

## Ein Konflikt: Vom Zerstörer zum Konstrukteur und Erfinder

### Tragfähige Beziehungen, Produktivität und Veränderung in der Arbeit, im Studium und im Alltag durch konstruktive Bearbeitung und Lösung von Konflikten

– Trainingsworkshop –

Konflikte in der Arbeitstätigkeit wie auch im Alltag sind häufig und normal. Nicht oder falsch bearbeitet neigen sie zur Eskalation mit bedeutsamen, negativen Auswirkungen auf Prozess, Ergebnisse und Beziehungen. Konstruktiv bearbeitete und gelöste Konflikte hingegen ziehen qualitativ hochwertige Entscheidungen und Ergebnisse, eine erhöhte Produktivität und aufgrund des erlebten gemeinsamen Erfolges bei der Konfliktbewältigung, Vertrauen in andere und sich selbst, Zuversicht, eine Stärkung der Beziehungen sowie eine höhere Zufriedenheit und Motivation nach sich. Nicht zu vergessen: Konstruktiv gelöste Konflikte eröffnen Möglichkeiten für Wandel, Veränderung und Erneuerung.



#### Ziele:

Die Teilnehmer/innen erweitern ihr Repertoire zur konstruktiven Bearbeitung und Lösung von Konflikten in Gesprächen. Einen optimalen Transfer in ihre Arbeit, ihr Studium und/oder ihren Alltag ermöglicht ihnen das Ausprobieren an selbst gewählten, realen Situationen. Ziel ist es, durch Aneignung von Fertigkeiten insbesondere der sach- und beziehungsorientierten Gesprächsführung sowie des konstruktiven Problemlösens zur Herausbildung von Konfliktlösungskompetenz beizutragen.

#### Inhalte:

- Haltung gegenüber dem Gesprächs-/Konfliktpartner mit Perspektivwechsel als Voraussetzung gelingender Gespräche und konstruktiver Konfliktbearbeitung
- Zielbezug und Verständigungsorientierung in Gesprächen
- Gesprächsvorbereitung und Gesprächsaufbau
- Aktives Zuhören und Mitteilen von Befinden in Gesprächen
- Modelle der Entstehung und Eskalation von Konflikten
- Klärung von Sichtweisen in Konflikten: Von Positionen zu Interessen
- Konstruktives und kreatives Problemlösen in Konflikten

Der Fokus des Seminars liegt auf praktischen Übungen in dyadischer und Gruppeninteraktion. Erforderliche theoretische Grundlagen werden erarbeitet.