



KreuzerTraining

COACHING | BERATUNG

TRAINING

Erfolgsfaktor Konfliktfähigkeit

Konflikte souverän meistern

Konfliktmanagementtraining in

2 Modulen á 1,5 Tage



www.kreuzer-training.de



Konflikte souverän meistern

Wer sich darüber ärgert oder gar darunter leidet, dass er

- sich machtlos fühlt,
- sich nicht durchsetzen kann,
- seine Meinung anderen gegenüber nur sehr unsicher vertritt oder
- nicht souverän Nein sagen kann,
- sich zu oft bemüht, es allen recht zu machen,
- sich in Übermaßen ärgert,
- sich in vielen Situationen persönlich angegriffen fühlt,

dem wird dieses Training helfen, seine Probleme zu überwinden. Er wird sich sicherer und souveräner fühlen sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

Auf der Suche nach Lösungen

Die Suche nach Lösungen für alltägliche berufliche und private Probleme beschäftigt uns ständig. Oft scheitert das Finden effektiver Lösungen nicht an der Kompliziertheit der fachlichen/sachlichen Seite des Problems, sondern an der emotionalen Befindlichkeit der Beteiligten. Die Betroffenen haben zwei Probleme - das fachlich/sachliche einerseits und die emotionale Dissonanz andererseits. Je schewergewichtiger die emotionale Seite des Problems ist, desto mehr bleibt ihnen der Zugang zu vernünftigen Lösungen versperrt.

In der Folge sind Reaktionen, Entscheidungen und Verhalten der Beteiligten immer weniger zielführend. Stattdessen fühlen sie sich persönlich betroffen oder gar angegriffen, neigen zu Einschätzungen, persönlichen Angriffen und übermäßigen zwischenmenschlichen Konflikten. Nur äußerlich scheint es noch um das sachliche Problem zu gehen. Schaut man näher hin, wird unter dem Deckmäntelchen „ganz sachlich zu sein“ der Kampf um unangemessene Ziele der Betroffenen ausgetragen. Irgendwann merken sie, dass sie mit ihrer Überreaktion nicht das erwartete Verhalten bei anderen erzwingen können,

resignieren und möchten Konflikten am liebsten aus dem Weg gehen. Sie sind blockiert für vernünftige Entscheidungen und angemessenes Verhalten.



Im Training „Konflikte souverän meistern“

lernen die Teilnehmer

- mit ihren emotionalen Turbulenzen wie Ärger, Angst, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühlen und drückendem schlechten Gewissen in belastenden Situationen angemessener umzugehen,
- ihre nicht zielführenden Verhaltensmuster zu verändern,
- ihre irrationalen Gedanken durch realitätsnäheres Denken zu ersetzen,
- ihr Vermeidungsverhalten in Konfliktsituationen in angemessene Verhaltensweisen zu wandeln,
- sich durch Selbstakzeptanz künftig weniger persönlich angegriffen zu fühlen.

Für wen ist dieses Training?

Es ist für Menschen, die im privaten oder beruflichen Kontext merken, dass sie ihre Ziele mit ihrer derzeitigen Strategie (Verhaltensweise) nicht erreichen – die sich aber ihren belastenden Situationen (Konflikten) stellen wollen. Menschen, die also Wege suchen, um mit diesen Situationen befriedigender umzugehen.

Das Training wendet sich konkret an Personen, die

- auch beim Auftreten von emotionalen Problemen ihre Konzentration auf die Sache bündeln wollen.
- ihre Entscheidungsfähigkeit verbessern und sich mit angemessener Dynamik behaupten wollen.
- größere Selbstdisziplin entwickeln wollen.
- Selbstsicherheit erlangen wollen, indem sie unangemessenes, aggressives oder selbstunsicheres Verhalten überwinden.



Trainingsaufbau

In einem

1. Schritt wird vom Trainer vermittelt, dass nicht er oder das Training die Probleme der Teilnehmer lösen, sondern dass ihnen das Training die Methode vermittelt, mit der sie ihre emotionalen Probleme besser in den Griff bekommen. Nicht die anderen sind „Schuld“ an ihrer Befindlichkeit, sondern die belastenden Emotionen sind hausgemacht. Bereits diese Einsicht ist für viele hart: Es kommt niemand, der ihre Probleme löst und auch das Training kann nur den Weg aufzeigen, den jeder selbst gehen kann. Dann wird in vier weiteren Schritten das irrationale Denken in seine Bestandteile zerlegt und disputiert:
2. Inwieweit sind die vier irrationalen Ideen (*1. Ich muss perfekt sein, 2. Ich muss Anerkennung und Wertschätzung erlangen, 3. Andere müssen rücksichtsvoll und fair sein und 4. Die Welt muss gerecht sein und mir meine Wünsche erfüllen*) vernünftig?
3. Wie „katastrophal“ sind die furchtbaren Dinge wirklich und wie kann man sie relativieren?
4. Inwieweit stecken hinter einer niedrigen Frustrationstoleranz kindliche Träume und mangelnde Selbstdisziplin als Erfolgshinderer?
5. Inwieweit machen sich Menschen durch ständige Selbst(be)wert(ung) nur gegenseitig fertig und wie kann ihnen das Modell der Selbstakzeptanz helfen, sich künftig weniger persönlich angegriffen zu fühlen.

Mit diesem Rüstzeug ausgestattet erlernt jetzt der Teilnehmer in einem nächsten Schritt das Prinzip und die Vorgehensweise des kognitiven Umstrukturierens. Für das kognitive Umstrukturieren anhand konkreter aktivierender Ereignisse der Teilnehmer ist ein ganzer Tag vorgesehen.

Die Teilnehmer erhalten nicht nur Problemlösungen, die es ihnen erlauben, emotional besser mit Konflikten umzugehen. Sie bekommen auch eine verhaltensseitige Lösung ihres Problems, nach Verhaltensoptionen, die angemessener sind, die sich aufgrund der rationalen Einsicht eröffnen.



Trainingsmethoden

Die Teilnehmer werden wirksam gefordert und gefördert. Dabei erfahren sie tiefgehende und wichtige Einsichten, die sie motivieren, die effektiven Werkzeuge des lösungsorientierten Konfliktmanagements anzuwenden. Dazu arbeitet der Trainer mit praxisorientierten Beispielen und bildhafter Sprache. Es ist keine Standardlektion. Schließlich sollen tief verwurzelte selbstschädigende Gedanken aus den Köpfen der Teilnehmer eliminiert und durch hilfreiche Denkmuster ersetzt werden. Rationale Einsichten werden darum nicht nur kognitiv erzeugt, sondern auch emotional erlebbar gemacht.

Jeder Teilnehmer ist zu jeder Zeit frei in seiner Entscheidung wie viel er von sich persönlich einbringen möchte. Es gibt keinerlei „Muss“. Damit ist abgesichert, dass jeder Teilnehmer auch künftig sein Gesicht vollständig bewahrt.

Hausaufgaben dienen der Vertiefung

Die Teilnehmer bekommen vor dem Training eine Vorbereitungsaufgabe zugeschickt: In einem „Veränderungsprojekt“ schreiben sie Situationen auf, in denen sie sich künftig angemessener verhalten möchten. Diese konkreten Situationen dienen der „Fall“-Bearbeitung. Den Ärger, den der Teilnehmer in den mitgebrachten Situationen beschreibt und der ihn auch zu Beginn des Trainings noch maßlos aufwühlt, hat sich häufig bereits nach den ersten Tagen aufgelöst.

Nachhaltigkeit und Ergebnis

Wenn man berücksichtigt, welche Wirkung Trainings zur Konfliktbewältigung überhaupt haben, dann ist ein 3-tägiges Konflikttraining mit der REVT-Philosophie erstaunlich wirkungsvoll: Es ist möglich, das REVT-Modell klar und schnell so zu vermitteln, dass der Teilnehmer die Wirkung seiner selbstschädigenden Glaubenssätze erkennen und den Balanceakt zwischen Selbstakzeptanz einerseits und gesellschaftlicher Anpassung andererseits begreifen kann. In emotional belastenden Situationen ist er in der Lage zu erkennen, welchen irrationalen Ideen er gerade mal wieder auf den Leim gegangen ist. Er kann seine irrationalen Ideen durch realitätsnähere Alternativen ersetzen. Es bleibt wünschenswert, dass immer mehr Menschen die Möglichkeit bekommen, sich diese Konfliktlösungsstrategien - getragen von

der REVT-Philosophie – anzueignen, um damit die eigene Lebensqualität und die des Umfelds zu erhöhen.



Trainingstermine/-zeiten

Das Training besteht aus 2 Modulen á 1,5 Tage.

Modul 1: 18. + 19. Juni 2010

Modul 2: 3. + 4. September 2010

1. Tag: von 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr

2. Tag: von 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Ort: Wilhelmstraße 62
65183 Wiesbaden

Überblick Trainingsinhalte

- Grundlagen der Kommunikation/Kommunikationsregeln/-störungen
- Verbesserung der eigenen Wahrnehmung in der Kommunikation; Kalibrieren: Die feinsten Signale sehen und hören
- Kalibrierte Schleifen (Reiz-Reaktions-Muster)
- Durch Körpersprache auch in Konfliktsituationen kompetent und vertrauensvoll wirken
- Gelebtes Beziehungsmanagement auch in Konfliktsituationen
- Was sind Konflikte und wie entstehen sie?
- Wie denke und verhalte ich mich bei Konflikten, wie kann ich meine Konfliktfähigkeit steigern?
- Strategien zur Erhöhung der Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins
- Die richtigen Fragen, um eine Win-Win-Situation zu erzielen



- REVT – Philosophie
- Stressbesetzte Situationen meistern
- Erhöhung der Frustrationstoleranz
- Strategien zur Bekämpfung des Vermeidungsverhaltens (Aufschieberitis)
- Konfliktlösungsstrategien: Angemessenes Verhalten durch die richtigen Gedanken
- ABC der emotionalen Turbulenzen
- Steigern der Konfliktfähigkeit durch die Überwindung der vier großen „MUSS“ unseres Autopiloten
- Erstellen der RSA (Rationale Selbstanalyse)
- Auch in Konfliktsituationen lösungsorientiert denken und handeln
- Praxisübungen/Fallbeispiele:
Die Teilnehmer beschreiben aus ihrer täglichen Praxis Konfliktsituationen. Diese werden im Training praxis- und lösungsorientiert besprochen und anhand von Rollenbeispielen bearbeitet.

KreuzerTraining

Wilhelmstraße 62
65183 Wiesbaden

Telefon 0611 – 360 1991
Telefax 0611 – 360 2094
info@kreuzer-training.de
www.kreuzer-training.de

Partner der Messe München
www.messeauftrittsberatung.de



Faxanmeldung 0611 – 3602094

Erfolgsfaktor Konfliktfähigkeit Konflikte souverän meistern



KreuzerTraining

COACHING | BERATUNG
TRAINING

Vorname, Name: _____

Firma: _____

Position: _____

Anschrift: _____

Telefon, Fax, e-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Modul 1:	18. + 19. Juni 2010	Trainingsort:	KreuzerTraining Wilhelmstr. 62 65183 Wiesbaden
Modul 2:	3. + 4. September 2010	Trainingskosten:	980,00 €/pro Teilnehmer + MwSt.
Anmeldeschluss:	14. Juni 2010	Trainingszeiten:	1. Tag: 13.30 - 18.00 Uhr 2. Tag: 09.30 - 17.30 Uhr

Teilnahmebedingungen

Die Trainingskosten sind sofort nach Rechnungsstellung ohne Abzug zahlbar. Im Betrag sind Trainings-Dokumentation und Zertifikat sowie Getränke im Seminarraum enthalten.

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss oder Abwesenheit während des Trainings sind die kompletten Trainingskosten zu bezahlen. Sollten wir gezwungen sein das Training abzusagen, zahlen wir Ihnen den vollen Rechnungsbetrag zurück. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.