

Seminarbeschreibung

ruhige Wellen statt rauer See - erfolgreich kommunizieren

Kommunikationsstrategien zur Deeskalation in konfliktreichen Arbeitssituationen

Tauchen Sie eine Woche lang ein in die Themen Kommunikation und konstruktive Konfliktlösung. Konflikte und herausfordernde Situationen im Arbeitsalltag sind normal – entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen. Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende, die ihre Kommunikationskompetenzen stärken, individuelle Konfliktlösungsstrategien entwickeln und das gemeinschaftliche Miteinander im Team verbessern möchten. Durch theoretischen Input, Fallbeispiele und praxisorientierte Outdoor-Übungen im Wald oder am Strand entwickeln Sie Kompetenzen zur Deeskalation, zur Steuerung von Gesprächen und zur Steigerung der persönlichen Resilienz im Berufsalltag.

Seminarinhalte

Kommunikation

- Kommunikationsmodelle von Watzlawick und Schulz von Thun und ihr Nutzen für den (Arbeits-)Alltag
- Gesprächsvorbereitung und innere Haltung
- Tools für verschiedene Gesprächs- bzw. Konfliktsituationen
- Kommunikation im Team, bspw. Feedbackkultur, Grenzen, Umgang mit Konflikten

Umgang mit herausfordernden Situationen und Konflikten

- Konfliktmodelle, Konfliktursachen und Konflikteskalation
- Werkzeuge zur konstruktiven Konfliktlösung – von Ich-Botschaften, Umgang mit Emotionen bis Harvard-Modell
- Konfliktgespräche führen können: Vorbereitung, Ablauf, Abschluss
- Stärkung der Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen

Lernziele

- Die Teilnehmenden reflektieren ihre Kommunikationsmuster und ihr Konfliktverhalten.
- Mithilfe alltagstauglicher Methoden stärken die Teilnehmenden ihre persönlichen Fähigkeiten für eine authentische, zielorientierte und wertschätzende Kommunikation. Dazu gehört bspw. die Wahrnehmung körpersprachlicher Signale.
- Die Teilnehmenden entwickeln verschiedene Konfliktlösungsstrategien. Sie können gelassener auf schwierige Situationen reagieren, deeskalierend wirken und konstruktiv zur Konfliktlösung beitragen. Dies gelingt unter anderem durch ein gestärktes Verständnis sowie eine klare, respektvolle Kommunikation.

Diese Kompetenzen fördern die Motivation, ein positives und produktives Arbeitsklima, ein konstruktives Miteinander im Team oder auch eine nachhaltige Kundenbindung.

Ein inspirierender Lernort

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung

erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

Seminarablauf

| | |
|-------------------|---|
| Montag | Grundlagen der Kommunikation und eigene Kommunikationsmuster |
| 10:00 – 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Organisatorisches • Kennenlernen und Erwartungen • Grundmerkmale der Kommunikation • Die vier Seiten der Kommunikation |
| 13:30 – 17:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Fortsetzung: Die vier Seiten der Kommunikation • Reflektion des eigenen Kommunikationsstils • Gespräche gezielt vorbereiten |
| Dienstag | Praktische Kommunikationswerkzeuge |
| 09:00 – 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Eisbergmodell • Ich- und Du-Botschaften |
| 13:30 – 17:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Aktives Zuhören • kollegiale Beratung |
| Mittwoch | Konfliktarten und Konfliktodynamik |
| 09:00 – 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Reflektion des eigenen Konfliktverhaltens und der eigenen Einstellung zu Konflikten • Konfliktarten und Konfliktklärung • Chancen von Konflikten |
| 13:30 – 17:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Konfliktodynamik • Hintergründe von Konflikten • Konfliktmanagement und Persönlichkeitsstile • Konflikte ansprechen |
| Donnerstag | Gesprächsführung in Konfliktsituationen |
| 09:00 – 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Konfliktgespräch führen • Umgang mit Kritik |
| 13:30 – 17:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Konfliktstile • Umgang mit Emotionen • Harvard-Konzept • kollegiale Beratung |
| Freitag | Tools für eine positive Teamkultur, Rückblick und Transfer |
| 08.30 – 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation in Gruppen • Faktoren erfolgreicher Teamarbeit • eigene Erkenntnisse und Ziele für die persönliche Weiterentwicklung sowie Transfer in den (Arbeits-)Alltag |
| 13:00 – 14:30 | Organisatorisches und Abschluss |

zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten

Methoden

- theoretischer Input sowie Einzelarbeit, Selbstreflektion, walk&talk, Kleingruppenarbeit und Diskussion bzw. Reflektion im Plenum
- praktische Übungen (teilweise draußen) mit anschließender Reflektion der Gruppe im Austausch mit der Kursleiterin

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 40 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird bei vollständiger Anwesenheit eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.