

STREIT? KEIN PROBLEM – KONFLIKTE ERKENNEN UND SOUVERÄN LÖSEN



Beschreibung

Es werden zentrale Fähigkeiten im Umgang mit Konflikten vermittelt. Dabei werden Methoden vorgestellt, um Konflikte frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und sie konstruktiv zu lösen. Ziel ist es, die eigene Konfliktfähigkeit zu stärken und in Konfliktsituationen souverän und lösungsorientiert zu handeln. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Kompetenzen im Konfliktmanagement verbessern und Konflikte erfolgreich bewältigen möchten.

Inhalte

Was ist ein Konflikt?

- Konflikttypen & -dynamiken
- Ursachen und Eskalationsstufen (nach Glasl)
- Emotionen im Konflikt: Stress, Frust, Unsicherheit

Konflikte erkennen und ansprechen

- Frühwarnzeichen & Körpersprache
- Gesprächsführung in angespannten Situationen
- Konfliktgespräche vorbereiten & strukturieren

Souverän kommunizieren – auch in heiklen Momenten

- Ich-Botschaften vs. Du-Vorwürfe
- Aktives Zuhören und Deeskalation
- Umgang mit Angriffen und Widerstand

Konflikte gemeinsam lösen

- Konfliktlösungsmodelle
- Mediation und Klärungsgespräche im Team
- Eigene Haltung und Grenzen in Konflikten

Ziel des Seminars

Die Teilnehmenden lernen, Konflikte frühzeitig zu erkennen, souverän damit umzugehen und praxisnahe Lösungsstrategien im Arbeitsalltag anzuwenden.

Methodik & Didaktik

- Impuls, Konfliktlandkarte, Mini-Fallanalysen
- Gesprächsleitfaden, Rollenspiel,
- Kommunikationsübungen, Fallbesprechungen, Partnerarbeit
- Praxisbeispiele, Gruppenarbeit, Konfliktlösungssimulation

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Projektverantwortliche, Mitarbeitende mit Präsentationsaufgaben

Kosten



799,- € (brutto) inkl.
Getränke und Snacks

Termin



03. Dezember 2025

Trainerprofil

Christoph Nothbaum ist ein erfahrener Business Coach, Trainer und Berater mit Fokus auf Führung, Kommunikation und Veränderungsprozesse. Als langjähriger Partner der CLM GmbH begleitet er seit über 12 Jahren Organisationen und Einzelpersonen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Wirksamkeit und beruflichem Erfolg. Seine Schwerpunkte liegen in der Entwicklung von Führungskompetenz, Teamkommunikation, Konfliktlösung sowie in der Umsetzung agiler und hybrider Arbeitsmodelle – insbesondere im öffentlichen Sektor.

