

Aufbauseminar „Selbstbewusst Konflikte austragen und mit Kritik umgehen“

Im Allgemeinen lieben Frauen weder Konflikte noch, wenn sie kritisieren „müssen“ oder wenn sie selbst kritisiert werden. Dass sie sich durch diese tendenziell vermeidende Haltung Chancen zur Weiterentwicklung nehmen, ist ihnen häufig nicht bewusst.

Wenn Sie Ihren Umgang mit Kritik und Konflikten reflektieren und verändern möchten, dann sind Sie in diesem Seminar richtig!

Folgende Inhalte werden angeboten:

- Wissensvermittlung zu Kritik und Konflikten
- Wertschätzende/ respektvolle Grundhaltung beim Kritisieren
- praktische Beispiele, z.B. Rollenkonflikte einer Vorgesetzten oder Konflikte im Team
- Analyse von schwierigen Situationen und Vermittlung von Techniken zum Umgang mit Kritik
- praktische Übungen, um „kritischen Klartext“ zu reden
- Training von Schlagfertigkeit
- Kommunikationsmodelle zur Deeskalation von Konflikten

Das Seminar ist orientiert sich am Gruppenprozess und dem Interesse der Teilnehmer*innen. Folgende Methoden werden angewandt: Kurzvortrag, Gruppengespräch, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, Praxistransfer, Interaktionsübungen

Referentin: Birgitta Wildenauer

Zeit: Donnerstag, der 22.06.2023 von 13.00 -19.00 Uhr
Freitag, der 23.06.2023 von 09.00 -16.00 Uhr

Kosten: **285,00 Euro brutto**

Anmeldung: Gern per Mail oder schriftlich ab sofort über SOFI-P