

## 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: Anna Maria Nikolauschke, oder Birgitta Wildenauer

Zeit: Freitag, der 06.09.2025 von 13.00 -19.00 Uhr  
Samstag, der 07.09.2025 von 09.00 -16.00 Uhr

Kosten: **320,00 Euro brutto**  
Bei Anmeldung für beide Seminare (Rhetorik im März 2025) sparen Sie 40,- Euro.

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