



Workshop: „Jetzt hören Sie aber mal auf ...!“ Umgang mit Kritik und Konflikten

Übersicht: Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich mit der Lösung von Konflikten schwer tun? Reagieren Sie leicht emotional in Auseinandersetzungen oder ziehen Sie sich lieber zurück? Dieser Workshop zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie mit NLP und wertschätzender Kommunikation konstruktiver mit Kritik umgehen und Konflikte lösungsorientiert aus der Welt schaffen können. Dabei lernen Sie, eigene „negative“ Emotionen besser anzunehmen und verbal-aggressivem Verhalten anderer hilfreicher zu begegnen.

Dauer: 2 Tage

Teilnehmerzahl: 6-12

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, die ihre Konfliktfähigkeit verbessern wollen

Ziel: Konfliktkompetenz steigern

Inhalte:

- Experiment: „Das bringt mich auf die Palme.“
- Anatomie und Dynamik von Konflikten
- Offene und unterschwellige Kommunikation: Vier Seiten einer Nachricht
- „Ich bin OK, Du bist OK“: Achtsamkeit mit mir, Achtsamkeit mit anderen
- Deeskalation und Lösungsversuch: wertschätzende Kommunikation
- jede Menge Übungen in Kleingruppen

Leitung: Dr. Constantin Sander, Regensburg
Coach DVNLP und NLP-Master