

„Konfliktmanagement durch achtsame Kommunikation“

Dozentin:	Daisy Krüger
Format:	Präsenzworkshop
Kurstage:	Freitag, 08.11.2024 Samstag, 09.11.2024
Ort:	Freie Universität Berlin (Campus Dahlem)
Kurssprache:	Deutsch

Beschreibung

Sind Sie schon einmal einem schwierigen Gespräch aus dem Weg gegangen, weil Sie Angst vor einem daraus resultierenden Konflikt hatten? Viele Menschen würden mit *Ja* antworten, weil sie unsicher sind, wie sie Probleme ansprechen können. Wenn Sie sich also schlecht gerüstet fühlen, sind Sie nicht allein. Wann immer Menschen zusammenarbeiten, kommt es zu Missverständnissen und Reibungen. Konflikte entstehen oftmals durch Missverständnisse und sind in den meisten Formen der menschlichen Zusammenarbeit unvermeidlich. Wenn wir jedoch wissen, wie wir Konflikte frühzeitig erkennen und über Techniken und Strategien verfügen, um sie zu entschärfen, können wir zum Kern der Probleme vordringen und diese produktiv und zum Nutzen aller Beteiligten lösen. Konflikte, die produktiv gelöst werden können, ersparen uns nicht nur Kosten, Energie und mögliche Schäden, sondern erweisen sich als Potenzial für die Beteiligten sich zu entwickeln, daran zu wachsen und daraus zu lernen.

Dieser Workshop macht Sie mit kommunikativen Fähigkeiten vertraut, die Sie bei der professionellen Bewältigung schwieriger Situationen unterstützen können. Sie üben ihre Anwendung und wie Sie mit ihrer Hilfe Beziehungen am Arbeitsplatz verbessern können.

Im Workshop beschäftigen wir uns insbesondere mit folgenden Punkten:

- Definitionen und verschiedene Arten von Konflikten
- Aspekte, die eine erfolgreiche Konversation behindern oder fördern
- Verschiedene Kommunikationsmodelle, die dabei helfen, die unterschiedlichen Ebenen menschlicher Interaktion zu verstehen
- Untersuchung der eigenen Konfliktmuster und des Potenzials für persönliches Wachstum
- Führen von Feedbackgesprächen als Dialog, gegenseitiges Geben und Empfangen von Feedback

Lernziele

Dieser Workshop stärkt Ihre Fähigkeit, Merkmale und allgemeine Anzeichen eines Konflikts zu erkennen. Sie lernen, Konfliktsituationen durch achtsame Kommunikation zu steuern und erhalten ein besseres Verständnis für rechtzeitiges, konstruktives Feedback als Mittel zur Konfliktprävention und -lösung. Darüber hinaus lernen Sie durch Reflexion und Selbstbeobachtung, sich selbst und Ihre persönliche Entwicklung besser zu verstehen.

Zielgruppe

Junge und erfahrene Berufstätige aus allen Bereichen, erfahrene oder neu berufene Führungskräfte, Manager*innen, Unternehmer*innen, Absolvent*innen, Postgraduierte, HR-Expert*innen, Gründer*innen, Coaches.

Generelle Voraussetzungen

Die Teilnehmenden müssen über deutsche Sprachkenntnisse in Wort und Schrift auf dem Niveau der oberen Mittelstufe (mindestens B2) verfügen. Die Teilnahme an beiden Workshop-Tagen ist essentiell für Ihren Lernerfolg und den erfolgreichen Abschluss des Workshops. Um ein Zertifikat zu erhalten, müssen Sie zwei Drittel der Kurszeit vor Ort besucht

haben. Um eine angenehme Lernumgebung für alle zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an unsere [Programmrichtlinien](#) und den [Verhaltenskodex](#).

Kursanforderungen

Freude und Interesse am Thema
Offenheit, eigene Erfahrungen einzubringen
Bereitschaft, mit und voneinander zu lernen

Kursmaterial

Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

Ort

Freie Universität Berlin
14195 Berlin-Dahlem
(Genaue Adresse wird vorab mitgeteilt.)

Agenda

Freitag, 08.11.2024

13:30 – 18:30 Uhr Workshop Teil 1, inkl. Pausen

Samstag, 09.11.2024

10:00 – 15:30 Uhr Workshop Teil 2, inkl. Pausen

Workshopthemen Tag 1

- **Einleitung:** Kennenlernen und Vereinbarungen treffen
- **Konfliktdefinitionen und Anwendungsbereiche**
- **Einführung in das Kommunikationsmodell: Transaktionsanalyse – Ich-Zustände – nach Eric Berne**
Praktische Anwendung des Modells auf Konfliktsituationen und Ihre persönlichen Erfahrungen
- **Untersuchung von Feedback als unsere Interaktion mit dem Umfeld**
Was hat Feedback mit Vertrauen, Beziehung und Identität zu tun?
Wie kann konstruktives Feedback zur Konfliktlösung beitragen?
- **Praktische Übung Teil I: Qualitatives Feedback geben und empfangen, schwierige Gespräche führen**
Feedbackgespräch nach einem Leitfaden führen, mit vorgegebenen Szenarien und eigenen Fällen aus der Praxis
- **Konfliktfähigkeit und Anregungen zur Bewältigung von Konflikten**
- **Ausblick auf Workshop-Tag 2**

Workshopthemen Tag 2

- **Einleitung:** Faden aufnehmen und Klärung offener Fragen
 - **Praktische Übung Teil II: Wertschätzend zuhören**
Gesprächsstörer und Gesprächsförderer identifizieren und ihre Bedeutung für gelingende Kommunikation verstehen
Eigenen Konfliktmustern auf die Spur kommen
 - **Praktische Übung Teil III: Konfliktgespräche führen**
Berücksichtigung verschiedener Aspekte wie die Sach- und Beziehungsebene (mit Hilfe einer Checkliste)
 - **Fazit**
-