

## Konflikttraining für Frauen

### Nutzen

---

Trotz aller Professionalität, die man vor allem auf höheren Führungsebenen erwarten kann: Konflikte bleiben auch dort nicht aus. Unterschiedliche Zielvorstellungen, persönliche Interessen oder unternehmenspolitische Feinheiten können zu Spannungen führen, die aufgelöst werden sollten, um ein produktives Arbeitsumfeld zu erhalten. Konflikte konstruktiv zu lösen, ohne dabei auf faule Kompromisse einzugehen, muss aber gelernt werden. Häufig laufen in unseren Köpfen automatisch alte Muster ab oder uns bremsen verankerte Glaubenssätze beim nachhaltigen Verfolgen alternativer Lösungen. In diesem Seminar erleben Sie, worin die alten, ineffizienten Strategien bestehen und wie Sie aufhören, gelernten Mustern zu folgen. Und Sie kommen neuen, passenden Lösungswegen auf die Spur. Dazu gibt unsere Trainerin Ihnen viele praktische Hilfsmittel und Methoden an die Hand, durch die Sie Unverschämtheiten und Machtspiele entschärfen können. Sie lernen, in kritischen Situationen sicher zu reagieren und sich mit Selbstbewusstsein und Ruhe zu behaupten.

### Zielgruppe

---

Dieses Seminar ist exklusiv für Frauen, die:

- ihren Konfliktstil reflektieren,
- ihre typischen Verhaltensmuster genauer betrachten,
- in Konfliktsituationen überzeugend auftreten,
- sich selbst auf angemessene Art behaupten
- und ihre Konfliktlösungskompetenz stärken

wollen.

### Veranstaltungsinhalt im Überblick

---

Das Konflikttraining unterstützt Sie nicht nur dabei, Konflikte konstruktiv zu lösen, sondern auch wertschätzend mit sich selbst umzugehen. Darüber hinaus erhalten Sie einerseits mehr Beweglichkeit, um situativ passend zu reagieren, andererseits mehr Standhaftigkeit in der Begegnung mit verschiedenen Konflikttypen, auch mit herausfordernden Zeitgenossen. Folgende Themen stehen dabei im Mittelpunkt:

- persönliche Konfliktanalyse
- Grenzen setzen und Spielchen beenden
- Umgang mit schwierigen Konfliktpartnern
- Lösungswege anhand von Praxisfällen
- Transfer in den Alltag mithilfe der WOOP-, der Anker- oder der K-Methode

### Veranstalter

---

IHK Akademie für München und Oberbayern gGmbH

## Termin

### Datum

14.01.2020 - 15.01.2020

### Ort

Westerham bei München

### freie Plätze

Plätze frei

### Dauer

2 Tage

### Termininformationen

von 9.00 bis 17.00 Uhr

### Anmeldung erwünscht bis:

31.12.2019

### Veranstaltungskurzzeichen

F-50-540-20-01

## Preis

---

980,00 €

## Veranstaltungsinhalt im Detail

### Die Konflikt-Arena und ihr Hintergrund:

- persönliche Konfliktanalyse und systemisches Szenario
- den eigenen Konfliktstil erkennen
- Zielklärung

### Schluss mit Machtspielen:

- Klartext reden
- die eigenen Stärken einsetzen
- überzeugend argumentieren und verstanden werden
- Grenzen setzen
- die eigene Wirkung kennen lernen

### **Umgang mit schwierigen Konfliktpartnern:**

- die eigenen Trigger und Reizmuster erkennen
- beweglich auf verschiedene Konflikttypen reagieren lernen
- weibliches und männliches Konfliktverhalten erforschen
- Unverschämtheiten gelassen kontern

### **Lösungen:**

- Chancen des Entscheidungsdilemmas
- Die Bandbreite verschiedener Optionen und Methoden
- Komfortzone und Handlungsspielraum vergrößern
- Bearbeitung von Praxisfällen
- Unterstützung aus dem Kopfkino: mentale Power

### **Methoden**

Im Mittelpunkt des praxisorientierten Workshops stehen Fallbeispiele, Übungen, Rollenspiele sowie systemisch-lösungsorientierte Methoden. Neue Ideen können Sie direkt ausprobieren und mithilfe der gelernten Methoden als sofort verfügbare Tools mit in Ihren Arbeitsalltag nehmen.

### **Gesamtsumme**

---

980,00 €

### **IHK Akademie Westerham**

---

Von-Andrian-Straße 5  
83620 Westerham bei München

### **Kontakt und Ansprechpartner**

---

**Studienmanagerin**

**Evamaria Gasteiger**

+49 8063 91 274

[Gasteiger@ihk-akademie-muenchen.de](mailto:Gasteiger@ihk-akademie-muenchen.de)