

# Streiten und klären



**Konflikte im Berufsalltag belasten uns mental und emotional**, insbesondere wenn sie ungeklärt bleiben. Lernen Sie, Konflikte so anzusprechen und auszutragen, dass Spannungen abgebaut und Differenzen geklärt werden. Trainieren Sie während des Kurses zwei der wichtigsten Fähigkeiten im Konflikt: Sich Gehör verschaffen und zuhören. Erkennen Sie Ihre eigenen Verhaltensmuster in Konflikten und wie diese sich auf einen Streit auswirken. Lernen Sie Konflikte zu lösen, indem die Anliegen aller Beteiligten einbezogen werden.

## Nutzen und Ziele

Die Teilnehmenden

- gehen entspannter in Konflikte und tragen aktiv zu einem konstruktiven Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz bei.
- gewinnen an Sensibilität für die berechtigten Anliegen ihres Gegenübers und es gelingt Ihnen, Ihre eigenen Bedürfnisse darzulegen.
- erkennen ihre eigenen Verhaltensmuster in Konflikten und reflektieren, wie sie sich auf einen Streit auswirken.
- lernen Konflikte zu lösen, indem die Anliegen aller Beteiligten einbezogen werden.
- trainieren konkrete Vorgehensweisen anhand von Beispielen aus ihrem Alltag und gewinnen so an Gelassenheit und Selbstsicherheit für kommende Konflikte.

## Programm

- Wieso sind Konflikte so schwierig? Neuropsychologische Aspekte des Konflikts
- Unterschiedliche Konfliktstile in der Anwendung
- SAG ES – Modell mit Anwendung der einzelnen Schritte
- Fallstricke im Umgang mit Konflikten
- Funktion des Zuhörens und Gehörtwerdens
- Zahlreiche Übungen und gegenseitiges Feedback
- Arbeit an Konflikten aus dem eigenen Alltag

## Informationen

**Daten**

07. & 08.05.2025

**Ort**

Biel

**Preis**

CHF 1100

**Anmeldefrist**

3 Wochen vor Kursbeginn

**Kontakt**

Estelle Köhler

Projektkoordinatorin

ekoehler@sanu.ch

## Referierende

**Christine Gubser,**

Dipl. Kommunikationstrainerin HF,

Ausbilderin FA, sanu ag

**Oliver Renggli, Dipl.**

Kommunikationstrainer HF,

Ausbilder FA, Mitinhaber

BrainDate AG



**svu  
asep** |

Patronate: BrainDate AG, svu | asep

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.sanu.ch/NGST](http://www.sanu.ch/NGST)

