

Konflikte erkennen und effektiv lösen

— Konfliktkompetenz erwerben —

Der Nutzen und die Ziele

Konflikte gehören zum privaten und beruflichen Alltag und fordern uns emotional und mental heraus. Ein konstruktiver Umgang mit den eigenen und fremden Emotionen ist hierbei gefordert, um Konflikte gut managen zu können, Eskalationen zu vermeiden und durch präventive Maßnahmen zu reduzieren. So werden Sie auch in der Lage sein, Konflikte als Chance und Motor für Entwicklung und Veränderung zu nutzen und wieder mehr in Einklang zu sein mit sich selbst und Ihrem Umfeld

Was werden Sie lernen?

Mit Hilfe der einzigartigen Selbstcoaching-Methode rimotion®

- erlernen Sie einen neuen Weg, sich innerhalb von Minuten zu jeder Zeit und an jedem Ort von emotionalen Druck zu befreien, um wieder klar denken, entscheiden und handeln zu können
- schneller und souveräner Konfliktsituationen zu erkennen, sie vorzubereiten und zielorientiert in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre auszutragen.
- einen reibungsloseren Arbeitsablauf und ein besseres Arbeitsklima in Ihrem Team zu fördern

Wer sollte das Seminar besuchen?

Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die aufgrund ihrer Aufgaben Konfliktsituationen und schwierige Gespräche bewältigen müssen, ebenso persönliche und unternehmensbezogene Herausforderungen bearbeiten wollen.

Die Inhalte

- Innere und äußere Konflikte
- Wie blockieren wir uns selbst und andere
- Übungen zur Verbesserten Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Verbesserte verbale und non-verbale Kommunikation
- Bewusster und konstruktiver Umgang mit Eigen- und Fremdaggressionen
- Erhöhung der Frustrationstoleranz und des eigenen Schutzbedürfnisses
- Abbau von Vorurteilen und Ängste gegenüber Konflikten
- Umgang mit Widerständen, Angriffen und Verletzungen anderer
- Praxis und Chancen einer neuen Streitkultur

Die Lernmethoden

Selbstcoaching-Methode rimotion® bestehend zu 80% aus praktischen erlebnisorientierten Übungen, die anschließend selbstständig angewandt werden können und 20% aus Theorie, Fallbeispiele, Demonstrationen, Reflexionsphasen, Erfahrungsaustausch

Wann und wo 23.04.-25.04.2007 in Berlin
15.10.-17.10.2007 in Hamburg

Ihre Seminarleiterin Rima Redmann

Seminargebühr € 1.125,00 zzgl MwSt

Teilnehmer min. 6 — max. 12



Rima Redmann

Jahrgang 1957 • ist Gründerin und Leiterin des rimotion-Instituts. Die Diplom Pädagogin und Psychotherapeutin hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in Krisenmanagement, Führungs- und Managementweiterbildung. Aufbauend auf diesen Erkenntnissen entwickelte sie die Emotionale Entlastungs-Methode rimotion®, ein Weg, sich innerhalb von Minuten von belastenden Gefühlen zu jeder Zeit und an jedem Ort zu befreien.