

Marita Gräfer Coaching & Training
Steendammswisch 20a
22459 Hamburg
Mobil: 0174 9474761
Mail: m.graefer@web.de
Web: www.graefer-coaching.de

Gelassen im Konflikt – Wie gehe ich konstruktiv mit Konflikten um?

Das Konfliktmanagement - Training

Spannungen und Missverständnisse, unausgesprochene Vorwürfe sowie Stress mit Kolleg*innen und Vorgesetzten - wer kennt das nicht? Konflikte entstehen im Berufsalltag immer wieder und Konfliktfähigkeit ist damit von großer Bedeutung. Konflikte können Prozesse blockieren, Menschen demotivieren und die ganze Zusammenarbeit im Team behindern. Konflikte schaffen ein schlechtes Arbeitsklima.

In diesem Workshop geht es darum, Konflikte zu erkennen und konstruktive Strategien für den Umgang mit ihnen zu erlernen: Wie entstehen Konflikte, welche Lösungsstrategien gibt es, wie kann ich in Konflikten kommunizieren und was kann vorbeugend passieren? Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Einstellungen und Verhalten im Konfliktfall auseinander und verbessern ihre Kommunikation.

Erfolgreiches Konfliktmanagement für ein spannungsfreies Arbeiten!

Der Rahmen

Das Konfliktmanagement-Training ist generell ausgelegt auf 2 Seminartage, jeweils von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr, mit je einer Stunde Mittagspause

Die Teilnehmendenzahl liegt bei 8 – maximal 12 Personen.

Das Training kann individuell an den Bedarf und auch den Zeitrahmen Ihres Unternehmens angepasst werden. Auch kann es auf verschiedene Zielgruppen, so z.B. Mitarbeitende, Führungskräfte oder auch Teams ausgelegt werden.

Der Ablauf

Das Training besteht aus 3 Einheiten:

I. Konflikte erkennen

II. Konflikte verstehen

III. Konflikte bewältigen

- I. **Konflikte erkennen:** Im ersten Teil geht es darum, was Konflikte ausmacht. Welche typischen Arten von Konflikten gibt es? Welche generellen Verhaltens- und Lösungsstrategien? Was passiert, wenn man nicht interveniert? Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit ihre eigene Haltung und ihr Verhalten im Konflikt zu reflektieren.
- II. **Konflikte verstehen:** Anhand von vielen Beispielen und eigenen Fälle der Teilnehmenden gehen wir hier in die Analyse der Konfliktsituation - Ziele, Beteiligte, Interessen, Perspektiven auf die Situation. Die Teilnehmenden lernen, dass es nicht nur eine Sicht auf den Konflikt gibt, sondern alle Parteien berücksichtigt werden wollen.
- III. **Konflikte bewältigen:** Wie können Konflikte gelöst werden? Wie spreche ich Konflikte an? Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen im Konflikt um? Wie kann man Konflikten vorbeugen? Anhand von Beispielen werden Strategien der Konfliktlösung eingeübt. Die Teilnehmenden erhalten einen praktisch anwendbaren Werkzeugkoffer mit vielen Tipps zur Konfliktlösung.

Die Agenda

- **Konflikte erkennen**
 - Konfliktdefinition und –arten
 - Verhalten und Strategien im Konflikt
 - Die Eskalationsstufen
- **Konflikte verstehen**
 - Klärung der Konfliktsituation
 - Ziele, Interessen, Beteiligte, Positionen
 - Haltung und Verhalten im Konflikt: die Perspektive der Anderen
- **Konflikte bewältigen**
 - Die Voraussetzungen zur Lösung
 - Umgang mit Gefühlen
 - Kommunikation im Konflikt
 - Ablauf des Konfliktgesprächs
 - Konflikten vorbeugen

Die Methoden

Es werden folgende Methoden eingesetzt:

Expertenvortrag und kurze Impulsvorträge
Fragetechniken zur Selbstreflexion und Reflexion in der Gruppe
Moderationstechniken
Praxisbeispiele
Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch
Rollenspiel

Über mich

Mein Name ist Marita Gräfer, ich lebe und arbeite in Hamburg als zertifizierte Coach, Business Trainerin und Achtsamkeitslehrerin.

Ich unterstütze Sie und Ihre Mitarbeiter bei den vielfältigen beruflichen Belastungen und Herausforderungen als Coach und Trainerin.

Meine Schwerpunkte sind **Konfliktmanagement**, Resilienz und Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Neuorientierung. Neben individuellen Einzelcoachings und Business Coaching biete ich Workshops, Trainings und Kurse – für Unternehmen wie auch Privatpersonen.

Wichtig ist mir die ganzheitliche Betrachtung Ihrer Anliegen sowie eine lösungs- und wachstumsorientierte Arbeitsweise.

In meiner langjährigen und vielfältigen Expertise als Führungskraft in Großunternehmen habe ich viele Erfahrungen mit Veränderungssituationen, Belastungen und Konfliktsituationen gesammelt, daher sind meine Trainings und Workshops praxisnah und bieten Impulse und Werkzeuge zur direkten Umsetzung.

Was mich in fünf Worten beschreibt:

Klar – empathisch – neugierig – lösungsorientiert – geerdet

Für weitere Informationen besuchen Sie gerne: www.graefer-coaching.de

Kosten und Kontakt

Die Trainingsinhalte und der Umfang können individuell auf Ihren Bedarf, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Ziele abgestimmt werden. Ich erstelle Ihnen gerne ein individuelles Konzept mit Kostenvoranschlag.

Für ein erstes, unverbindliches Informationsgespräch kontaktieren Sie mich einfach unter:

Marita Gräfer Coaching & Training

Marita Gräfer, Steendammswisch 20 a, 22459 Hamburg

Mail: m.graefer@web.de

Mobil: 0174 9474761

Web: www.graefer-coaching.de