

Herzlich Willkommen



Professioneller Umgang mit Stress und *Konflikten* Deeskalationstraining



3 – Tages – Seminar

**Professioneller
Umgang mit
Stress und
Konflikten**

Stress

Kommunikation

Aggressionstheorien

Konflikte

Rollentraining



Rahmenbedingungen

- Trainerteam
- 3 Tage
 - 8 Teilnehmer/Innen
 - Vermeidung von Hierarchien innerhalb der Teilnehmergruppe
 - Räumlichkeiten, in denen ungestört gearbeitet werden kann
- Videokamera, Fernseher
- Flip - Charts
- Metaplanwände
- Moderatorenkoffer



Deeskalation

Aggressionen begegnen uns heute in vielen Bereichen des täglichen Lebens.

Der Umgang mit Konfliktsituationen erfordert ein hohes Maß an fachlicher und sozialer Kompetenz.

Hier möchten wir mit diesem Seminar eine Hilfestellung anbieten, um die täglichen Stressoren bewusst zu machen, gewachsen zu sein.

Seminarziele

- Erkennen eigener Emotionen und situationsangepasster Umgang mit diesen Emotionen
- Deeskalierender Umgang mit Affekten anderer
- Erkennen von individuellem Stress und dessen Bewältigung
- Förderung selbständiger Urteils- und Entscheidungsfähigkeit
- Kompetenz zum Umgang mit Konflikten mit dem Ziel der Deeskalation

Seminarinhalte

Stress:

Entstehung von Stress erkennen und erfahren, wie Bewältigung mit Unterstützung bewusst erreicht werden kann

Aggressionstheorien:

Vorstellen von Aggressionstheorien
(Handout)

Kommunikation:

Sprache als
stressreduzierendes,
konfliktreduzierendes und
deeskalierendes
Mittel einsetzen

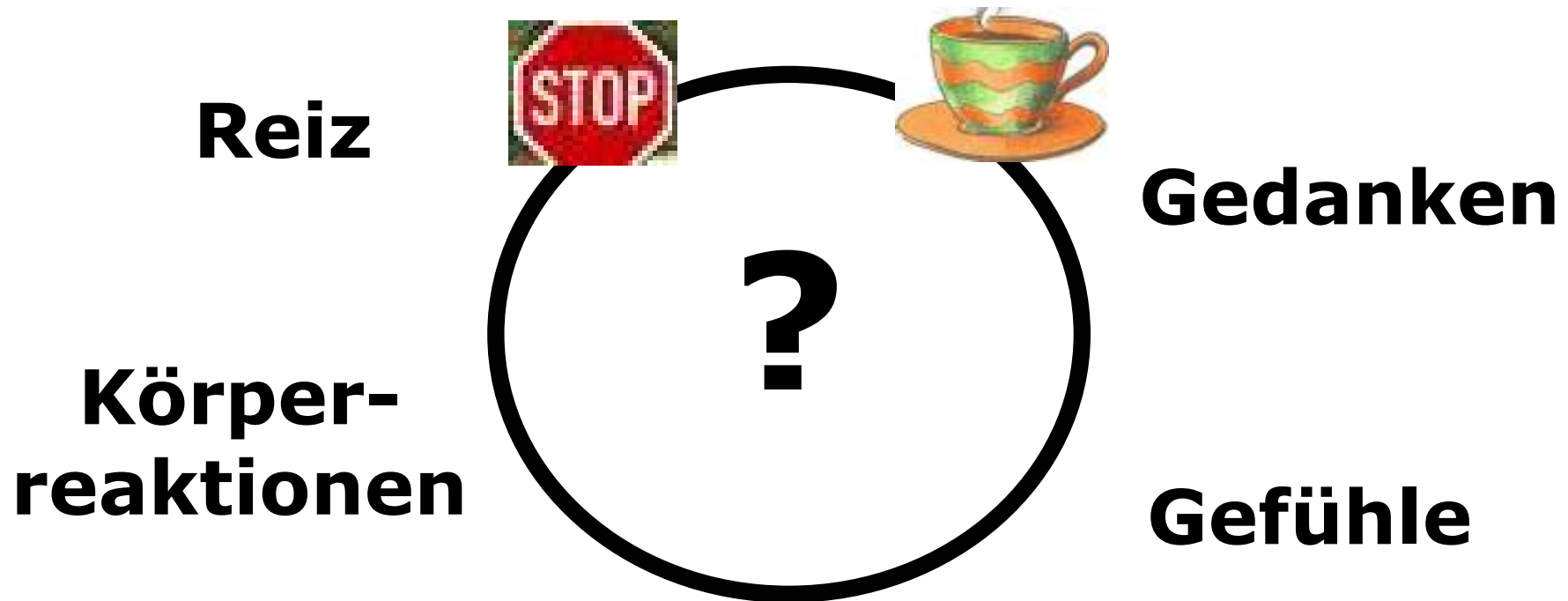
Konflikte:

Entwicklung der individuellen
Konfliktfähigkeit und die Kompetenz
zum Umgang mit Konflikten

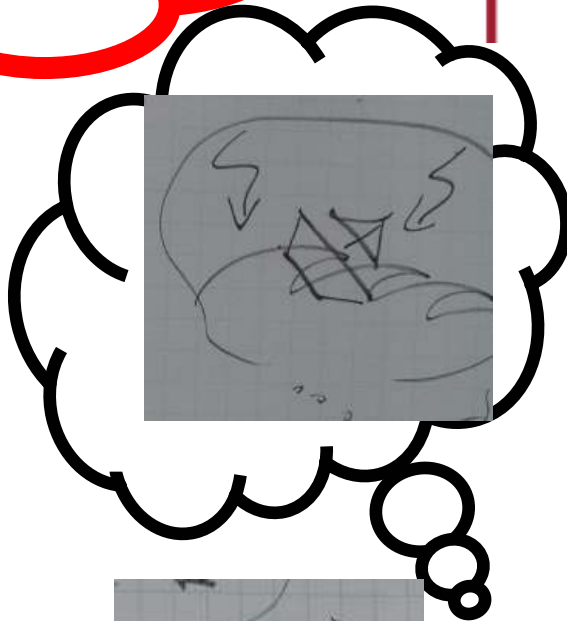
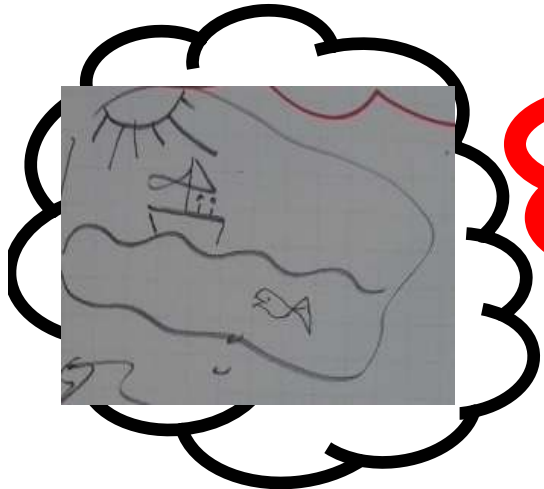
Rollentraining:

Videounterstützt,
praxisorientiert und
realitätsbezogen

Professionelle Ärgerkontrolle



**Sender –
Empfänger
Modell**



Schiffstour



**Ein Konflikt ist
wie ...**

?



Rahmenbedingungen



Trainerteam

3 Tage – Seminar

8 Teilnehmer

Entsprechende Raumgrösse

Flip-Charts

Metaplanwände

Fernsehapparat

Videokamera

CD – Player

DVD Gerät

Keine Hierarchien



Organisation



Zeiten:

Nach Absprache
von 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

Ort:

Nach Absprache

Gebühren:

Nach Absprache

Gruppengröße:

8 Seminarteilnehmer

Leitung:

Trainerteam

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

