

vhs-Infotreff

Anmeldung und Beratung

Telefon: (0251) 4 92-43 21

www.stadt-muenster.de/vhs

vhs-infotreff@stadt-muenster.de

Aegidiistraße 70

48143 Münster

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, 10-16 Uhr

Dienstag, Freitag 10-13 Uhr

Donnerstag 10-18 Uhr

(in den Schulferien bis 16 Uhr)

Bildungsurlaub

Konfliktkommunikation und Stress - konstruktiv streiten (3 Unterrichtstage, 24 Unterrichtseinheiten)

Streit, Missverständnisse und Konflikte gehören zum Alltag. Selbst die beste Kommunikationstechnik kann diese Phänomene trotz des guten Willens aller Beteiligten nicht vollkommen verhindern. Es gibt jedoch einige grundlegende Erkenntnisse, die die Chancen auf konstruktive Kommunikation erhöhen und das Risiko einer Eskalation verringern. Einer der wichtigsten Faktoren ist Stress. In Konfliktsituationen erschwert er konstruktives Denken und die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen. Oft fallen uns die besten Argumente erst im Nachhinein ein. Manchmal erkennen wir zu spät, dass unsere Wortwahl zur Eskalation beigetragen hat. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Was passiert bei Stress? Wie erkennen wir ihn bei uns selbst und bei anderen? Und wie können wir ihn vermeiden oder gesünder mit ihm umgehen? Welche Fallstricke dann auf dem Weg zu einem für alle Beteiligten zufriedenstellenden Konfliktgespräch liegen, ist seit Langem bekannt. Untermuert mit neuen Erkenntnissen und praktischen Übungen, mit viel Humor aufbereitet und Aha-Effekten garniert, werden Sie nach drei Tagen besser in der Lage sein, mit Ihrem Stress umzugehen und Kommunikation konstruktiver zu gestalten.

Lernziele:

Teilnehmer*innen

- wissen was Stress ist und erkennen ihn bei sich und anderen.
- können kurzfristig Stress reduzieren und wissen um langfristige
- Bewältigungsmethoden.
- wissen, welche Risiken Kommunikation beinhaltet.
- wissen, welche Grundvoraussetzungen konstruktive Kommunikation
- braucht.
- gehen vorbereitet und sicherer in ein Konfliktgespräch.
- haben das Wissen, um Konfliktgespräche deeskalierend zu führen.
- haben mehr Handlungssicherheit in Stress- und Konfliktsituationen.

...

Hiermit wird bestätigt, dass es sich bei dieser Veranstaltung um eine anerkannte Weiterbildungsveranstaltung im Sinne des §9 Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz **Nordrhein-Westfalen** handelt, die durch allgemeinen Anerkennungsbescheid auch im **Saarland** und in **Baden-Württemberg** anerkannt ist. Zudem ist die Veranstaltung nach §10 (5) des Berliner Bildungszeitgesetz auch in **Berlin** anerkannt.

Zeitplan:

1. Tag:

- Stressdefinition
- Stress früher und heute
- Körperabläufe im Stress
- Individuelle Stressoren
- SOR-Modell
- Ansätze zur Stressbewältigung
- Individuelle Stressreaktionen

2. Tag:

- Individueller Einstieg in Stressbewältigung
- Kurzfristige Stressbewältigungstechniken
- Fallstricke der Kommunikation

3. Tag:

- Vorüberlegungen zum Konfliktgespräch
- Konfliktgesprächsschema
- Durchführen von Konfliktgesprächen

Es kann zu Änderungen in der Reihenfolge der Schulungsinhalte kommen, denn der Programmablauf versucht auch den individuellen Wünschen (soweit nicht zu abwegig) der Teilnehmenden gerecht zu werden.