

Kontakt:

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Thüringen
Nonnengasse 11
99084 Erfurt

Dr. Dietmar Molthagen oder
Torsten Halbauer

Tel.: 0361 59 80 20
Fax: 0361 59 80 210
Email: erfmail@fes.de

Seminar

Was lasse ich mir gefallen?

Vom Umgang mit Konflikten

**FRIEDRICH
EBERT**

STIFTUNG
LANDESBÜRO
THÜRINGEN

18.-19. Juni 2010

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Thüringen
Nonnengasse 11
99084 Erfurt

Wer sieht Konflikte als Chance im Leben? Viele Menschen ärgern sich, dass sie sich zu viel gefallen lassen, ihre Aussagen abmildern oder gar schweigen. Ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis entsteht. In diesem Seminar geht es darum, sich auf Konflikte einzulassen, den eigenen Umgang mit Kränkungen kritisch zu betrachten und Ansätze der Arbeit an sich selbst zu finden. Dabei wird die Zuspitzung beruflicher Konflikte in vielen Facetten beleuchtet.

Seminarleiterin und Trainerin:

Celina Schareck, Erfurt

Freitag, 18. Juni 2010

ab 15.30 Uhr Anmeldung der TeilnehmerInnen
 16.00 Uhr Vorstellung und Kennenlernen
 16.30 Uhr Die innere Einstellung
 Spreche ich problem- oder lösungsorientiert?
 Typische Opferhaltung und –sprache
 Möglicher Umgang mit Konflikten
 Strategien der Konfliktlösung
 Sonderfall Konflikttelefonate
 18.30 Uhr Abendessen
 19.00 Uhr Erhöhung des Selbstwertgefühls
 Die Falle der Rechtfertigung
 Körpersprache und Stimme im Konflikt
 Status-Spiele:
 Respekt vs. Sympathie
 21.00 Uhr Ende des ersten Seminartages

Samstag, 19. Juni 2010

09.00 Uhr Darstellung einiger Konflikte -
 auf Wunsch mit Videoaufnahmen
 dazwischen Kaffeepause
 Analysen und Lösungsansätze
 Erkennen eingefahrener Reaktionsmuster
 Aufzeigen alternativer Handlungsmöglichkeiten
 12.30 Uhr Mittagessen
 13.15 Uhr Kommunikationshilfen
 Häufige Missverständnisse u. Fehler
 Die Notwendigkeit von Vereinbarungen,
 Regeln und Konsequenzen
 14.30 Uhr Kaffeepause
 14.45 Uhr Die Transaktionsanalyse für den
 Alltagsgebrauch
 16.30 Erstellen eines persönlichen
 Konfliktskripts Gesprächsrunde zu
 offenen Fragen
 Erfahrungsaustausch
 Feedback
 18.00 Uhr Ende des Seminars und Abreise

Beachten Sie folgende **organisatorische Hinweise:**

Für die Teilnahme (inkl. aller im Programm aufgeführten Verpflegungsleistungen) erheben wir eine Tagungsgebühr von **Euro 75,-**. Sollten Sie eine Übernachtung benötigen, beträgt der Teilnahmebeitrag **Euro 100,-**. Auszubildende, Schüler, Studenten und Arbeitssuchende zahlen **50%**. Weitere Ermäßigungen – auch bei vorzeitigen Verlassen des Seminars – können wir Ihnen leider nicht einräumen.

Sollten Sie eine Übernachtung benötigen*, teilen Sie uns dies bitte – per Anmeldeformular - mit. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen für gebuchte Übernachtungen, die nicht in Anspruch genommen werden, die Kosten zu 100% in Rechnung stellen müssen. Die Anreise zum Veranstaltungsort wird von den Teilnehmenden (auch eventuell anfallende Gebühren für PKW) selbst getragen. In unmittelbarer Nähe der FES gibt es keine Parkmöglichkeiten.

Sie erleichtern unsere Planung, wenn Sie sich – mit dem untenstehenden Formular per Post, Fax oder Email – bis zum **11. Juni 2010** anmelden. Herzlichen Dank.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Sollte die Veranstaltung belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Ihre Ansprechpartner in unserem Büro:
 ➤ Dietmar Molthagen und Torsten Halbauer

Wir freuen uns, über Ihr Interesse und begrüßen Sie herzlich als Gast zu unserer Veranstaltung. Gerne können Sie diese Einladung auch an Interessierte weiterreichen. Für die Anmeldung von weiteren Personen bitten wir Sie, dieses Anmeldeformular in Kopie zu verwenden. Besten Dank.

Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich für die Veranstaltung:

Seminar: Was lasse ich mir gefallen? Vom Umgang mit Konflikten

am 18.-19. Juni 2010 an:
 Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Thüringen
 Nonnengasse 11, 99084 Erfurt

Name/Vorname.....

Absender bitte auf der Rückseite angeben.

bitte Zutreffendes deutlich ankreuzen

Ich benötige eine Übernachtung*: (ja) (nein)

Vegetarische Verpflegung: (ja) (nein)

Datum

Unterschrift

(Bitte Absender auf der Rückseite nicht vergessen)