

Kursnummer
MA147

Gleich platz' ich! Auch unter Druck konstruktiv kommunizieren

Konflikte meistern – Beziehungen stärken – Lösungen schaffen**13.07.2027 - 14.07.2027 | BEW-Essen**Start: 09:00 am ersten Tag
Ende: 17:00 am letzten Tag**Angela Trappen**
0201 8406-804, trappen@bew.de**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär*** 990,-**Verbandsmitglieder*** 950,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BVK, BWK, DGAU, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

Behörden und Kommunen* 900,-

Preis für Behörden der unmittelbaren Bundes-, Landes- und Kommunalverwaltung. Gilt nicht für kommunale Gesellschaften, Eigenbetriebe und andere rechtlich selbstständige Organisationen, auch wenn sich diese ganz oder teilweise in öffentlicher Trägerschaft befinden.

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

**Weitere Infos
und Anmeldung**bew.de/ma147

Gleich platz' ich! Auch unter Druck konstruktiv kommunizieren

Konflikte meistern – Beziehungen stärken – Lösungen schaffen

Beschreibung

Wie kann es gelingen, auch unter Druck so zu kommunizieren, dass gegenseitiges Verständnis, respektvolle Zusammenarbeit und nachhaltige Lösungen entstehen – statt Eskalation und Schuldzuweisungen?

Konflikte, Stresssituationen und starke Emotionen gehören zum beruflichen wie privaten Alltag. Gerade unter Druck fällt es jedoch oft schwer, klar zu kommunizieren, respektvoll zu bleiben und gleichzeitig die eigenen Anliegen wirksam zu vertreten. Missverständnisse, Eskalationen und verhärtete Fronten sind häufig die Folge.

In dieser praxisnahen Veranstaltung lernen Sie, wie Sie auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben und Ihre Kommunikation bewusst steuern. Sie entwickeln Strategien, um innere Anspannung zu regulieren, Kommunikationsblockaden zu überwinden und Konflikte konstruktiv zu gestalten.

Im Fokus steht dabei ein wertschätzender Umgang miteinander, der sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die Perspektiven anderer berücksichtigt. So schaffen Sie die Grundlage für tragfähige Lösungen, stärken die Zusammenarbeit und fördern ein nachhaltiges, respektvolles Miteinander.

Ihr Nutzen

- Sie reflektieren eigene Kommunikationsmuster sowie den Umgang mit Emotionen in Konfliktsituationen
- Sie analysieren Ursachen von Konflikten unterscheiden zwischen Beobachtungen, Gefühlen und Bewertungen
- entwickeln Strategien zur Deeskalation und zum konstruktiven Umgang mit Widerstand
- Sie stärken ihre Fähigkeit, Bedürfnisse klar und verantwortungsvoll zu formulieren
- Sie fördern durch ihr Kommunikationsverhalten Kooperation und ein wertschätzendes Miteinander

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen aller Hierarchieebenen sowie Personen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz stärken möchten – insbesondere in herausfordernden, emotional geprägten Situationen im beruflichen Kontext.

Themen/Programm



Feindbilder auflösen und innere Deeskalation

Ursachen und Auslöser von Gefühlen unterscheiden

Raus aus Scham- und Schuldgefühlen!

Umgang mit starken Emotionen

Umgang mit ablehnendem Verhalten

Respektvoller Umgang miteinander

Sinn von Widerstand und störendem Verhalten verstehen

Konstruktive Lösungsstrategien

Lösungen finden statt Schuldige

Entwickeln chancenreicher Bitten

Alltagstaugliches Lösungsmodell nach Dr. Marshall Rosenberg

Kommunikationsblockaden abbauen – Kooperation fördern

Vier Elemente für tragfähige Lösungen

Klarheit und Aufrichtigkeit herstellen – ohne zu verletzen

Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken – ohne Opferhaltung

Erfüllbare Anliegen und Bitten formulieren

Auf den anderen empathisch eingehen – ohne die eigenen Anliegen aufzugeben

Dozent/Dozentin

- **Katja Jacobi**, Zertifizierte Mediatorin, Integraler Coach, systemische Trainerin, Resilienz-Expertin, Systemische Personal und Organisationsentwicklung, Michael Bontke GmbH, Essen

Abschluss



Zertifikat

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MA147

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/ma147
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular