Umgang mit belastenden und kritischen Situationen

Situationen, die individuell als Belastung empfunden werden, sind im beruflichen Umfeld an der Tagesordnung. Insbesondere weibliche Fach- und Führungskräfte sehen hier oft eine besondere Herausforderung. Solche Situationen können Stress, aber auch Unzufriedenheit bei den Betroffenen auslösen.

Die adäquate Bewältigung von kritischen Situationen und die Entwicklung individueller Strategien sind Themen des Seminars.

IHR PROGRAMM

- **Kritische und belastende Situationen**
  - Grundlagen
  - Rechtliche Aspekte
- **Konfliktverhalten**
  - Belastende Situationen als Konflikt
  - Reflektion des eigenen Konfliktverhaltens
  - Übung von verschiedenen Konflikt-Lösungsstrategien
- **Deeskalationsstraegien**
  - Einführung in und Übung der gewaltfreien Kommunikation
- **Kommunikation in belastenden Situationen**
  - Die Bedeutung von Stimme, Gestik, Mimik, Körpersprache im Konflikt
  - Übungen und Rollenspiele
- **Stabilisierung und Stressreduktion**
  - Eigene Ressourcen identifizieren und gezielt nutzen
  - Stressreduktion: Einführung in MBSR (mindful based stress reduction)

IHR NUTZEN:

- Sie lernen in diesem Seminar belastende Situationen zu identifizieren, zu reflektieren und situationsadäquat zu reagieren.
- Sie setzen sich im Rollenspiel aktiv mit der eigenen Rolle und Position im Konflikt auseinander und entwickeln kommunikative sowie inhaltliche Strategien zur Bewältigung der Situation.
- Die Kenntnis und Nutzung der eigenen Ressourcen ermöglicht mehr Gelassenheit und Stärke in kritischen Situationen.

ZIELGRUPPE

Weibliche Fach- und Führungskräfte

IHRE DOZENTIN

Dr. Martina Rudy
Dr. Rudy Consulting,
Unternehmensberatung,
Coaching, Training, Köln

Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

Termin: 23.10.2023 im BEW-Duisburg
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Internet
www.bew.de/mb107

ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter www.bew.de/klimaneutralitaet.

ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungsunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf www.bew.de/agb.

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um Ihnen Angebote des BEW zur Weiterbildung per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail über Weiterbildungsangebote des BEW, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter www.bew.de/datenschutz. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an kundenbetreuung@bew.de oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- ☐ Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- ☐ Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

ANSCHRIFT BEW DUISBURG

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH
Dr.-Detlev-Karsten-Rohwedder-Str. 70
47228 Duisburg

> Telefax für die Anmeldung: 02065-770-117
> Online-Anmeldung: www.bew.de/anmeldung

ANSPRECHPARTNER

Inhaltliche Fragen
Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Organisation
Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Adressänderungen
Marianne Busse, 0201-8406-873, busse@bew.de

ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

Umgang mit belastenden und kritischen Situationen

TERMIN

☐ 23.10.2023 BEW-Duisburg Kurs: MB107D2310

PREISE IN €

☐ Regulär* 615,-
☐ Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)* 585,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr
→ Mitgliedsnummer: _____

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

DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel**

Nachname, Vorname**

Geburtsdatum**
(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma**

Anschrift**

Teilnehmer E-Mail**

Telefon**

OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

** Pflichtfeld

ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

☐ Anreise am Vortag, ☐ nach 19:00 Uhr
☐ ____ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück* 87,00
☐ ____ x Abendessen* 14,50

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

Ort, Datum

Unterschrift