

Bewusste Gesprächsführung zur Konfliktlösung

Stressreduktion durch bewusste Kommunikation und innere Haltung

Ein wertschätzendes Miteinander trägt zur gesunden Arbeit bei! Und Wertschätzung ist eines der TOP Themen in jeder Belegschaft. Was kann also nun die Interessensvertretung dazu beitragen? In der exponierten Rolle der Interessenvertretung ist ein Ausdruck eines wertschätzenden Miteinanders die bewusste Gesprächsführung. Viele Kolleginnen und Kollegen wenden sich mit sensiblen Problemen an die Interessenvertretung. Oftmals gilt es, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen. Dieses beinhaltet sowohl die Kommunikation, als auch die Vorbereitung, die Raumgestaltung und die Verbindlichkeiten im Nachgang. Zudem ist die eigene innere Haltung ein wichtiger Aspekt in der Stressreduktion. Denn meine eigene innere Haltung wirkt sich auf meinen Stresspegel sowie auf den Stresspegel meines Gegenübers aus. Und für die Interessensvertretung gilt: ich kann Menschen am besten unterstützen, wenn ich auch Fürsorge für mich selbst betreibe.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden wie sie durch bewusste Kommunikation und innere Haltung Stress reduzieren können.

Seminarinhalte:

- Einfluss unterschiedlicher Persönlichkeitsstrukturen auf das Konflikterleben
- Bewusste Kommunikation zur Stressreduzierung
- Sensible Gespräche führen
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg zur Konfliktlösung
- Emotionsregulation
- Mentaltraining und Körperarbeit zur eigenen inneren Stärkung

Referentin: Christina Hunke, Coach & Trainerin

Termin/Ort: **31.08.-04.09.2026, Willingen – Best Western Plus Hotel**

Beginn: erster Seminartag, 13:30 Uhr Begrüßungskaffee/Snack – Seminarbeginn: 14:00 Uhr

Ende: letzter Seminartag, ca. 13:00 Uhr

Kosten: 1.490,00 € zzgl. USt. (zzgl. Hotelleistungen)

Bewusste Gesprächsführung zur Konfliktlösung

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Arbeit und Lernen Detmold GmbH zu dem o. g. Seminar an.

Auszug unserer AGB: § 3 Kosten (1) Die Kosten setzen sich zusammen aus Seminargebühren, Tagungspauschalen und – bei entsprechender Buchung über uns – Übernachtungskosten jeweils zzgl. MwSt. sowie ggf. Kur- und/oder Gästetaxe

(3) Rechnungsbeträge sind innerhalb von 10 Tagen ohne jeden Abzug zu bezahlen. **§ 4 Stornierung** (2) Bis 29 Tage vor Seminarbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Danach sind Stornogebühren auf Basis der Kosten gemäß § 3 Abs. 1 ohne MwSt. zu berechnen: Bis 22 Tage vor Seminarbeginn 50 %. Bis 15 Tage vor Seminarbeginn 75 %. Bis 8 Tage vor Seminarbeginn 90 %. Anschließend 100 %. (3) Dem Kunden steht der Nachweis frei, dass uns kein Schaden entstanden oder dass der uns entstandene Schaden niedriger ist, als die geforderten Stornogebühren. Unsere AGB: <https://www.aul-seminare.de/agb>

Bitte ausfüllen und an die Faxnummer: 0 52 31 – 3 09 39 - 10 senden oder über www.aul-seminare.de online anmelden.

Name:

Funktion (BR/PR/MAV/SBV):

Vorname:

Telefon:

Firma:

Mobil:

Straße:

E-Mail personalisiert:

PLZ/Ort:

E-Mail Gremium:

Bitte ankreuzen: Übernachtung ja / nein

zusätzlich Voranreise ja / nein