

# Konflikte bewältigen durch soziale Kompetenz



Die sozialen Situationen in der Familie, im Beruf oder der Gemeinde sind anspruchsvoll und komplex. Manchmal trauen wir uns weniger zu, als wir können; oder wir getrauen uns nicht, für unsere Anliegen klar einzutreten. Wir ziehen in Konflikten den Kürzeren und leiden daran, dass wir unsere Sache nicht so richtig an den Mann oder die Frau bringen können. Es ist wichtig, im Umgang mit Mitarbeitenden oder Freunden, beim Aushandeln von Regeln und Grenzen und vielem mehr unsere Bedürfnisse einzubringen und beherzt für die eigene Kompetenz einzutreten.

## Was bietet das soziale Kompetenz- und Konflikttraining?

Das Seminar vermittelt, wie Sie Ihr Recht, das Ihnen zusteht, oder ein berechtigtes persönliches Anliegen besser durchsetzen. Wie Sie in gleichrangigen Beziehungen mit dem anderen emotional achtsamer „mitschwingen“ können. Und wie Sie beim Gegenüber wirksamer Sympathie gewinnen. Sie entdecken, wie man Konflikte „intelligenter“ löst.

## Inhalt:

- Was ist soziale Kompetenz und wie kann ich sie erwerben? Was sind Konflikte und wie kann ich sie optimaler lösen?
- Wie veränderte Bewertungen von „typischen“ Situationen zu positiven Verhaltensänderungen führen können.
- Wie man eigene Emotionen in Konfliktfällen besser kontrollieren und über sie sprechen kann, statt sie auszuagieren.

In einem Videofeedback entdecken Sie, dass schon kleine Veränderungen der gedanklichen Einstellung, der Körperhaltung oder des sprachlichen Ausdrucks grosse Wirkung haben. Sie bekommen konkrete „Hausaufgaben“, wie Sie weiter üben können, um Ihre Ziele zu erreichen.

## Zielgruppe und Teilnehmerzahl:

Alle, die ihre soziale Kompetenz und die Fähigkeit zur Konfliktklärung weiter entwickeln wollen.  
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen.

## Voraussetzung:

Sie sind offen, in Rollenspielen neue Denk- und Verhaltensweisen auszuprobieren.

## Kursleitung:

Wilfried Veese, Berater und Business-Coach, Erwachsenenbildner

## Termin / Ort:

22. Juni 2019, 9.15-ca. 16.30 Uhr, in Zürich

## Preis:

CHF 170,00 pro Person

**Anmeldung** bei Monika Riwar: [monika.riwar@bcb-schweiz.ch](mailto:monika.riwar@bcb-schweiz.ch)

Angaben: Name, Adresse, Telefonnummer, eMail

## Information und Kontaktadresse

Schweiz Monika Riwar | +41 79 902 41 37 | [monika.riwar@bcb-schweiz.ch](mailto:monika.riwar@bcb-schweiz.ch)  
Deutschland Wilfried Veese | +49 7021 7269967 | [g.buser@veese.net](mailto:g.buser@veese.net)

Wir kooperieren in der Schweiz mit dem bcb Bildungszentrum christliche Begleitung & Beratung | [www.bcb-schweiz.ch](http://www.bcb-schweiz.ch)  
und in Deutschland mit der Bildungsinitiative | [www.bildungsinitiative.net](http://www.bildungsinitiative.net)