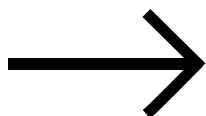




Umgang mit Konflikten - Kompetenzen für das Ehrenamt



Seminarnummer	264003
Datum	25.03.2026 bis 27.03.2026
Seminarleitung	Katharina Temme
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	175,00 ohne Übernachtung / ohne Verpflegung
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

Konflikte gehören zum Miteinander – entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen.

Du erhältst Hintergrundwissen, um Konflikte fundiert einzuordnen: Welche Arten von Konflikten gibt es? Welche Stile und Antreiber prägen unser Verhalten? Und wie lässt sich eine Eskalationsdynamik frühzeitig erkennen? So entwickelst du ein persönliches Frühwarnsystem für entstehende Konflikte.

Außerdem setzt du dich in diesem Workshop mit deinem eigenen Umgang mit Konflikten auseinander. Modelle wie das Innere Team oder der Teufelskreis nach Schulz von Thun helfen dir, deine Muster besser zu verstehen und neue Handlungsoptionen zu entwickeln.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation im Konflikt. Du übst aktives Zuhören, Ich-Botschaften und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. So lernst du, Konflikte klar anzusprechen, Bedürfnisse wertschätzend zu formulieren und Verhandlungen nach dem Harvard-Modell konstruktiv zu führen.

Abgerundet wird der Workshop mit Methoden, die deine persönliche Handlungssicherheit bei der Lösung von Konflikten stärken: von der Vorbereitung von Konfliktgesprächen über Methoden zum Stoppen von Konfliktspiralen bis hin zum Entwickeln von tragfähigen und nachhaltigen Lösungsstrategien.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Umgang mit Konflikten - Kompetenzen für das Ehrenamt



Details

Mittwoch, 25.03.2026 (6 UStd.)

Grundlagen & Selbstreflexion

09:30 – 11:00 Uhr	Begrüßung, Ziele & Einführung ins Thema Konflikte
11:30 – 13:00 Uhr	Konfliktarten, Stile & Antreiber
14:30 – 16:00 Uhr	Eskalationsdynamik & Frühwarnsystem

Donnerstag, 26.03.2026 (6 UStd.)

Eigene Muster & innere Dynamik

09:30 – 11:00 Uhr	Reflexion des eigenen Konfliktstils
11:30 – 13:00 Uhr	Modelle: Inneres Team & Teufelskreis (Schulz von Thun)
14:30 – 16:00 Uhr	Übungen zur Selbstklärung & Perspektivwechsel

Freitag, 27.03.2026 (6 UStd.)

Kommunikation & Handlungssicherheit

09:30 – 11:00 Uhr	Kommunikation im Konflikt (GFK nach Rosenberg & Harvard-Modell)
11:30 – 13:00 Uhr	Konfliktgespräche vorbereiten & Methoden anwenden
14:30 – 16:00 Uhr	Transfer auf persönliche Praxisfälle & Abschluss

Gesamt 18 Ustd./ 3,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N
Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung
Testiert bis 13.06.2029

