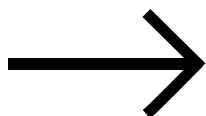




Umgang mit Konflikten - Kompetenzen für das Ehrenamt



Seminarnummer	264004
Datum	30.05.2026 bis 31.05.2026
Seminarleitung	Katharina Temme
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	125,00 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

Samstag, 30.05.2026 (6 UStd.)

Grundlagen & Selbstreflexion

09:30 – 11:00 Uhr	Einführung, Ziele & Konfliktverständnis
11:30 – 13:00 Uhr	Konfliktarten, Stile, Antreiber & Eskalationsdynamik
14:30 – 16:00 Uhr	Reflexion der eigenen Konfliktmuster (Modelle: Inneres Team & Teufelskreis)

Sonntag, 31.05.2026 (6 UStd.)

Kommunikation & Anwendung

09:30 – 11:00 Uhr	Kommunikation im Konflikt (GFK nach Rosenberg & Harvard-Modell)
11:30 – 13:00 Uhr	Konfliktgespräche vorbereiten & Lösungsstrategien anwenden
14:30 – 16:00 Uhr	Reflexion, Übung & Transfer in die Praxis

Gesamt 12 Ustd./ 2,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



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

