



## Konfliktfrei kommunizieren trotz Dauerstress

### Inhalte und Ziele:

Wie oft ist es Ihnen schon so gegangen, dass Sie „unter Strom“ standen und daher nicht den Ton getroffen haben, den Sie besser gewählt hätten? Und umgekehrt kennen Sie bestimmt auch Situationen, in denen Sie denken, dass Ihr Gesprächspartner das auch anders hätte sagen können.

In diesem Seminar geht es um zwei Aspekte: den grundsätzlichen Umgang mit Stress und dem Bewusstmachen der eigenen Kommunikation bzw. den Möglichkeiten, dies zu ändern.

### Reflektieren und lernen Sie

- wie hoch Ihr derzeitiges „Stress-Level“ ist und wie Sie es reduzieren können,
- wie Sie durch (noch) bessere Selbstorganisation Ihre Zeitdiebe minimieren,
- wie Sie kommunizieren können, so dass Konflikte erst gar nicht entstehen,
- wie Sie mit Aggression und Wut umgehen können, falls es doch passiert ist,

aber auch:

- wie Sie Ihrem Gesprächspartner spiegeln können, dass sein Verhalten verbesserungswürdig ist,
- wie Sie ggf. ein klärendes Gespräch führen können.

### Organisatorisches:

Zielgruppe:	Fach- und Führungskräfte, die sowohl den Stress reduzieren als auch Ihre Kommunikation in „stressigen Situationen“ besser in den Griff bekommen möchten.
Datum:	Siehe <a href="http://www.angela-berger-coaching.de">www.angela-berger-coaching.de</a> oder <a href="http://www.seminarmarkt.de">www.seminarmarkt.de</a>
Dauer:	Online-Training: 2 x 1,5 Stunden; Präsenz: ein Tag
Trainer:	Angela Berger, Training & Coaching
Seminarort:	Online: Virtueller Raum; Präsenz: voraussichtlich Raum Stuttgart
Teilnehmerpreis (netto):	Online: 230,00 Euro Seminargebühr incl. Kosten für virtuellen Raum Präsenz: 400,00 Euro Seminargebühr (incl. Unterlagen u. Teilnahmebescheinigung), zzgl. Kosten für die Tagungspauschale
Anmeldeschluss:	Online: 8 Tage vor Termin; Präsenz: 14 Tage vor Termin
Maximale Teilnehmerzahl:	Online: 5 Personen; Präsenz: 10 Personen