

## **Innere Balance und Konfliktbewältigung**

### **Ein moderner Weg zu innerer Stärke und gelassener Kommunikation**

Wie gehen Sie mit schwierigen Gefühlen um? Wie können Sie sich selbst beruhigen, wenn Sie gestresst oder verärgert sind? Wie können Sie konstruktiv mit anderen kommunizieren, auch wenn Sie unterschiedliche Meinungen oder Interessen haben? In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, die Ihnen helfen, Ihre innere Balance zu finden und zu bewahren, auch in herausfordernden Situationen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Emotionen wahrnehmen, verstehen und regulieren können, und wie Sie empathisch auf die Emotionen anderer reagieren können. Sie erwerben Kompetenzen, die Ihnen ermöglichen, Konflikte gelassen anzugehen und zu lösen, ohne sich selbst oder andere zu verletzen.

**Dauer: 2 x ½ Tag**

#### **Tag 1 (4 h):**

- 1. Verständnis von Emotionen**
  - Was sind Emotionen?
  - Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen
  - Wofür sind Emotionen wichtig?
- 2. Emotionale Intelligenz**
  - Was ist emotionale Intelligenz?
  - Die 6 Stufen emotionaler Intelligenz
- 3. Gefühlsmanagement und kognitive Prozesse**
  - Gefühlsmanagement
  - Emotionen und kognitive Prozesse
  - Zwischenmenschliche Konflikte verstehen
- 4. Kommunikationsmodelle**
  - Kommunikation: Sender-Empfänger-Modell
  - Paul Watzlawick und die Kommunikation
  - Die Geschichte vom Hammer

#### **Tag 2 (4 h):**

- 1. Konfliktmanagement und Prävention**
  - Vermeidung von Konfrontation
  - Konflikt-Prävention
  - Werte-Profil

**2. Innerer Kritiker / Glaubenssätze**

- Innerer Kritiker
- Glaubenssätze
- Innere Faktoren, die Konflikte begünstigen können
- Bedürfnisse

**3. Die Transaktionsanalyse nach Eric Berne**

**4. 5 Konfliktstile nach Kenneth W. Thomas**

**5. Das ABC-Modell nach Albert Ellis**

- Das ABC-Modell nach Albert Ellis
- Rational-Emotive Therapie
- Selbstreflexion nach RET
- Strategien nach Albert Ellis

**Ziel des Seminars:**

Dieses Seminar soll den Teilnehmenden helfen, ein tiefes Verständnis für ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer zu entwickeln. Sie lernen, wie sie emotionale Intelligenz in ihrem Alltag und Beruf einsetzen können, um Konflikte zu vermeiden und effektiv zu lösen.

Durch praktische Übungen und Selbstreflexion werden sie befähigt, ihre emotionale Gesundheit zu stärken und eine gelasseneren und erfolgreichere Kommunikation zu führen.