

# UMGANG MIT SCHWIERIGEN MITMENSCHEN, EINWÄNDEN, KRITIK UND KONFLIKTEN

Ob der neue Kollege, die anstrengende Kundin, ein Vorgesetzter oder im privaten Bereich die Nachbarn – schwierige Mitmenschen kosten viel Nerven, Zeit und damit sogar Geld.

In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Strategien für den Umgang mit schwierigen Mitmenschen kennen, so dass sich Ihr alltäglicher Stresspegel reduziert. Möglichkeiten, trotz äußerer Angriffe innerlich ruhig zu bleiben, werden aufgezeigt und mit Taktiken der Grenzsetzung kombiniert, so dass Sie für Angriffe und peinliche Momente gewappnet sind.

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Inhalte

- Konflikte mit schwierigen Zeitgenossen bereits im Vorfeld erkennen
- Möglichkeiten, die Situation zu beherrschen
- Den Teufelskreis durchbrechen: Nicht auf das Niveau des Anderen begeben
- Meine unbewussten Botschaften
- Ihr Gegenüber spürt Ihre innere Stärke: Wirksam Grenzen setzen
- Souveräne Vorbildfunktion: Ihr Stil beeinflusst die Konfliktlösung
- Auch nonverbal Stärke, Mut und Selbstsicherheit signalisieren
- Selbstreflexion: Wo ist mein eigener Anteil an der Situation?
- Schlagfertiges Reagieren
- Übungsmöglichkeiten des Gelernten im Alltag

## Methoden

Übung am Beispiel eines Rollenspiels, Aufzeigen von Wirkmechanismen der verbalen und nonverbalen Kommunikation, Taktiken der Grenzsetzung, alternative Verhaltensmuster und Lösungsorientierungen

## Hinweise

Nutzen Sie bei Bedarf zur Vorbereitung unsere [Hinweise zu den technischen Voraussetzungen \(PDF\)](#) sowie nützliche [Tipps rund um die gelungene Teilnahme \(PDF\)](#) an einem Online-Seminar bzw. die [barrierearme Version der Infoblätter \(PDF\)](#).

## Dozent\*in:

[Andreas Schareck](#)

(Trainer für Kommunikation, Führung und Konfliktmanagement)

**Kosten:**

175 EUR

Mitglieder: 123 EUR

**Seminar-Nr:**

K-PK 24-11-26

**Anmeldung bis:**

19.11.2024

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
26.11.2024	Online	
09:00 - 13:00 Uhr	Online	<a href="#">anmelden</a>