

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

Dozent*in:

[Andreas Schareck](#)

(Trainer für Kommunikation, Führung und Konfliktmanagement)

Kosten:

215 EUR

Mitglieder: 161 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 25-10-21

Anmeldung bis:

30.09.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
21.10.2025 09:00 - 16:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	anmelden

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen