

Geht´s auch harmonischer? Selbstcoaching bei zwischenmenschlichem Stress

Im beruflichen Alltag wollen wir die Beziehung zu Kollegen, Kunden und Vorgesetzten so positiv gestalten, dass die sachliche Arbeit möglichst gut gelingt. Spannungen mit Kolleg*innen stellen oft eine größere Stressbelastung dar, als der Leistungsdruck. Die kollegiale Atmosphäre hat einen bedeutenden Einfluss auf die Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

In diesem Seminar geht es um Ihre Möglichkeiten, mit zwischenmenschlicher Spannung konstruktiv umzugehen, und um Antworten, wie Sie am besten für sich sorgen, wenn der andere nicht mitmacht.

Ihr Mehrwert

- Sie erweitern Ihre eigenen Möglichkeiten, souverän und konstruktiv mit zwischenmenschlichen Spannungen am Arbeitsplatz umzugehen, und lösen sich damit aus der unmittelbaren Abhängigkeit von Konfliktpartnern.
- In der Seminargruppe werden wir Ihre persönlichen Erfahrungen einbeziehen und mögliche Wege zur Stressreduzierung erkunden.

Inhalte

- Was uns zwischenmenschlich aus der Balance bringt
- Methoden zur Selbstklärung und Selbstfürsorge
- Klare Kommunikation in angespannter Situation
- Fallbesprechungen und Kollegiale Beratung

Methoden

- Dialogorientierter Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Praxisübungen

Zielgruppe

- Mitarbeiter*innen, die Ihre Möglichkeiten erweitern möchten um zukünftig souveräner und „stressfreier“ mit Konfliktsituationen umzugehen.