

Effektive Konfliktlösung

Ein viertägiges Seminar

Vom Konfliktpartner zum Teampartner mit den Prinzipien von AIKIDO

Oft fällt es schwer, Konflikte zeitnah zu einer Lösung zu führen. Der Konfliktpartner ist auf Distanz, ist anderer Meinung und vielleicht aggressiv. Der Konflikt belastet die weitere Zusammenarbeit und das Zusammenleben.

Eine Konfliktlösung erfordert Proaktivität, Präsenz, Flexibilität, Selbstbewusstsein und vor allem eine wertschätzende Einstellung zum Konfliktpartner.

Die japanische Kampfkunst AIKIDO kennt keinen Angriff. Der Konfliktpartner wird bedingungslos akzeptiert und seine Energie nie geblockt. Und dennoch wird mit den Prinzipien von AIKIDO effektiv und verständlicherweise zeitnah eine Konfliktsituation befriedet.

Mit sportlichen Übungen erlernen Sie die Prinzipien und Bewegungsformen von AIKIDO. Aus den körperlichen Erfahrungen werden neue Handlungsstrategien für individuelle und berufliche Konfliktsituationen entwickelt.

Es entsteht ein tiefes Verständnis für die körperlichen und mentalen Möglichkeiten dieses ungewöhnlichen und höchst wirkungsvollen Konfliktmanagements.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



Effektive Konfliktlösung

Ziele

- Proaktivität, Reaktivität in Konfliktsituationen
- Distanz und Nähe zum Konfliktpartner
- seinen Standpunkt vertreten
- Ruhe und Selbstsicherheit

Inhalt

- Prinzipien / Bewegungsformen
- Meditation / Atemübungen
- körperliches Erleben / mentales Umsetzen
- Integration der Erfahrungen in den beruflichen Alltag
- Einzelcoaching

Teilnehmerzahl

8 – 10 Personen
intensive Seminarerfahrung

Termin

nach Vereinbarung

Seminarort

nach Vereinbarung