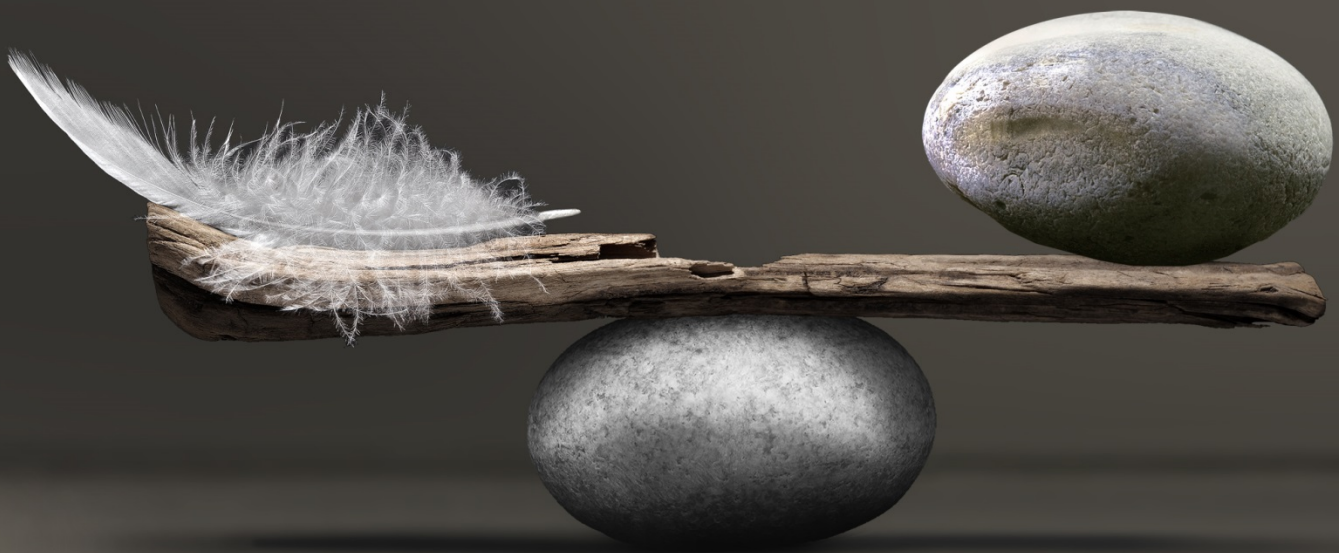


Mindful@Work

Mindful im Konflikt



14.05. – 16.05.2020
Kloster Heiligkreuztal



Ziele und Wirkung des Trainings

- Stärkung der Bewusstseinsfähigkeit für eine achtsame Kommunikation
- Steigerung der Präsenz, um mit Konflikten erfolgreich umzugehen
- Rechtzeitiges Erkennen von Konflikten und analysieren der Konflikte
- Die eigenen Kommunikationsmuster im Konfliktgespräch zu erkennen
- Entwicklung von Kompetenzen, um selbst und mit anderen oder im Team auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, ggf. zu vermitteln und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Einen großen Teil unserer Arbeitszeit verbringen wir in Meetings, in persönlichen Gesprächen und mit dem Schreiben von E-Mails oder sonstigen Kommunikationstools.

Die Qualität unserer Kommunikation steht und fällt mit unserer eigenen Präsenz, unserer Selbstwahrnehmung und mit unserer Art und Weise uns auszudrücken. Sich in andere hineinzuversetzen und empathisch zu sein, sind wichtige Skills für eine wertschätzende und gelingende Kommunikation. Besonders in angespannten Situationen und bei Konflikten hängt viel davon ab, ob es uns gelingt, Konfliktdynamiken zu stoppen und die Situation oder den Konflikt zu klären.

In diesem Training entwickeln wir unsere Bewusstseinsfähigkeiten weiter und verbinden sie mit Methoden, die es auch in schwierigen Situationen ermöglichen, sich auf der Ebene des wertschätzenden Verstehens zu begegnen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Inhalte

Achtsame Kommunikation

- Kommunikation auf Augenhöhe
- Achtsame Kommunikation im Team
- Soziale Spannungsfelder erkennen und ausbalancieren
- Schwierige Gespräche führen

Zugang zur inneren Klarheit und Ruhe – auch im Konflikt

- Gedanken und Handlungsimpulse im Konflikt bewusst wahrnehmen und steuern
- Formale und informelle Achtsamkeitsübungen

Mindful in Konfliktsituationen

- Konfliktverhalten und Konfliktmuster
- Emotionale Intelligenz im Konflikt gezielt einsetzen
- Empathie: Emotionen bewusst wahrnehmen
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Konfliktdynamiken stoppen und Konflikte konstruktiv lösen

Emotionale Intelligenz steigern

- Selbstwahrnehmung und Verbindungsfähigkeit mit sich selbst und mit anderen
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Selbstempathie / Empathie für die andere Person

Fitnessstraining für das Gehirn

Achtsamkeitstraining ist was die Wirkung angeht - mit dem Trainieren eines Muskels vergleichbar: Regelmäßiges Üben fördert den Aufbau und stärkt das gesamte System. Es geht darum, täglichen Automatismen zu entkommen, sich der eigenen Reaktionsmuster und Bedürfnisse bewusst zu werden und die neuen Erkenntnisse im persönlichen und beruflichen Alltag zu integrieren. Dabei reichen schon wenige Wochen Achtsamkeitspraxis aus, um erste Veränderungen im Gehirn herbeizuführen.

Seminarzeiten

1. Tag 17.00 Uhr bis 21.00 Uhr
2. Tag 9.00 Uhr bis 18 Uhr
3. Tag 9.00 Uhr bis 16 Uhr

Kosten pro Person

Seminarkosten für Firmenzahler: 790,00 € incl. MwSt.

Ermäßigte Seminarkosten für Selbstzahler/innen: 490,00 € incl. MwSt.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Danach bekommen Sie eine Anmeldebestätigung von mir zugesandt, durch die der Vertrag zustande kommt. Die Seminarkosten sind eine Woche nach Erhalt der Rechnung per Überweisung auf mein Konto, das Ihnen in der Rechnung mitgeteilt wird, zu zahlen. Die angegebenen Kosten enthalten mein Trainerhonorar. Da die Anzahl der Teilnehmenden in meinen Seminaren begrenzt ist, empfehle ich eine frühzeitige Anmeldung.

Die Kosten für zwei Übernachtungen inkl. Tagungspauschale betragen 250 Euro pro Person. Die Hotelreservierung wird mit der Anmeldung direkt an das Hotel weitergegeben, mit dem die Teilnehmenden am Ende des Workshops direkt abrechnen.

Ort

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal

Am Münster 7, 88499 Altheim-Heiligkreuztal

Telefon: +49 (0) 7371 93123-0

www.kloster-heiligkreuztal.de, heiligkreuztal@tagungshaus.net

Die Location

Gegründet wurde das Kloster Heiligkreuztal im Jahre 1227 von Beginen (asketisch lebende Frauen). Nach der Enteignung durch den König von Württemberg im Jahr 1804, sowie das Verlassen der letzten Nonne 1843, wurde das Kloster als Brauerei, Gutshof und Lagerhaus genutzt. Im Jahre 1972 erwarb die Stefanus-Gemeinschaft die Anlage und baute sie seitdem erfolgreich zu einer Tagungsstätte mit Seminar-Angeboten aus.



Leitung

Birgit Mogler, Mindful Leadership Trainerin

Als Bankerin 25 Jahre Erfahrung im Personal-Bereich, davon 13 Jahre lang Ressortleiterin der Personalentwicklung der ING in Deutschland.

Aus- und Weiterbildungen als systemische Beraterin am Syst-Institut, Organisationsentwicklung, Konfliktmanagement und Mediation bei Trigon, Personalentwicklung bei der DGFP, Business Coaching an der European Business School, Trainerin für Stressbewältigung und Trainerin für Mindful Leadership in Organisationen an der Uni Witten/Herdecke.

Seit 2011 tätig als freiberufliche systemische Beraterin, Business-Coach (DGfC – Deutsche Gesellschaft für Coaching), Managementtrainerin, Teambegleiterin, Konfliktberaterin, Mediatorin (BM und BMWA- Bundesverband für Mediation – in der Wirtschaft) und Mindful Leadership Trainerin (VFAM/ÖBAM - Verband für Achtsamkeit/Mindfulness in Deutschland und Österreich).



Anmeldung

Diese Seite bitte per E-Mail senden an birgit@mogler.org oder über www.mogler.org anmelden

Vor- und Zuname

Firma

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail