

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Institution: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Anmeldungen sind auch möglich über [www.akademie-rosenhof.de](http://www.akademie-rosenhof.de)  
oder per E-Mail: [info@akademie-rosenhof.de](mailto:info@akademie-rosenhof.de)

**Tagungsort:**

Akademie Rosenhof e.V.  
Schwanseestraße 101  
99427 Weimar

**Kosten:**

70\* Euro / 90 Euro  
(\* Mitarbeitende der TWSD - Gruppe)

Denken Sie auch an die Möglichkeit der  
staatlich geförderten Bildungsprämie

<http://www.bildungspraemie.info>

**AKADEMIE ROSENHOF E.V.**

Ansprechpartnerin: Melanie Welk  
Schwanseestraße 101  
99427 Weimar

Telefon: 03643 - 770821  
Fax: 03643 - 770824  
Mobil: 0173 - 5927632  
E-Mail: [info@akademie-rosenhof.de](mailto:info@akademie-rosenhof.de)

**Schwierigen Mitmen-  
schen, Einwänden und  
Kritik  
–  
ein Praxisseminar zum  
Umgang mit Auseinander-  
setzungen  
(auch in  
sozialen Netzwerken)**

**Termin:**

**02.03.2017**

09.00 Uhr - 16.00 Uhr

**Ort:**

Akademie Rosenhof e.V.  
Schwanseestraße 101  
99427 Weimar

## Information

Ob Kollege/in, Kunde/in, Vorgesetzte/r oder im privaten Bereich – schwierige Mitmenschen kosten viel Zeit und damit auch Geld und Nerven.

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.

Auch der Umgang mit Kritik an der Einrichtung oder einer Kollege/in in **sozialen Netzwerken** wird thematisiert.

## 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
- Wie baut sich Stress schnell wieder ab?
- Auch nonverbal Stärke, Mut und Selbstsicherheit signalisieren
- Selbstreflexion: Wo ist mein eigener Anteil an der Situation?
- Schlagfertiges Reagieren
- Übungsmöglichkeiten des Gelernten im Alltag

## Referent

### Andreas Schareck



Freier Dozent und Trainer in den Bereichen Kommunikation, Rhetorik & Zeitmanagement

## Methoden

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