

## VOM WISSEN ZUM KÖNNEN

Unser Leitsatz manifestiert das Ziel des Trainings: Bestehende und neu erworbene Kompetenzen werden erfahrungsorientiert und alltagsnah trainiert, um einen konkreten Transfer in den Alltag zu ermöglichen. Bestehende Fähigkeiten sollen gerade in belastenden, stressbesetzten Situationen bewusst, präzise und zielgerichtet eingesetzt werden können.



## WAS IST DAS I-GSK?

Das I-GSK ist Experte für nachhaltige Lernprozesse. Vorhandene Handlungskompetenzen werden im Training gestärkt, neues Wissen dazugewonnen und mit Spaß und einer guten Portion Selbsterfahrung trainiert.

Das I-GSK ist die übergeordnete Einheit eines Netzwerks aus Trainern mit einer Vielfalt an professionellen Kompetenzen und Erfahrungen.



## WOFÜR STEHT I-GSK TRAINING?



fundierte



lebendig



praxisnah



teilnehmerorientiert

### DR. MATTHIAS WOLTER

Lichtenbergstr. 13, 49088 Osnabrück

T 0541 97005419

M 0171 8821762

matthias.wolter@i-gsk.de



## KONFLIKTTTRAINING

Professionelle Konfliktlösungen II



VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



“EIN KLASSE PRAXISNAHES TRAINING MIT VIEL HUMOR UND KOMPETENZ!”

KATHRIN R., WESTERSTEDE

## Unser Angebot

Auf Grundlage konkreter Fallbeispiele der Teilnehmer werden unterschiedliche Einflussgrößen auf Konflikte analysiert. Zum einen werden mögliche Motive und Verhaltensstrategien/-muster der Konfliktpartner betrachtet, zum anderen werden mögliche eigene Anteile am Konflikt, wie individuelle Stressauslöser, Kommunikationsstrategien oder automatisierte Verhaltensmuster unter Stress beleuchtet. Auf dieser Grundlage werden, unter Berücksichtigung bestehender Kompetenzen, individuelle Deeskalations- und Konfliktlösungsstrategien zur Verhaltensoptimierung entwickelt und mit neuen Techniken/Strategien ergänzt. Diese kognitiven Prozesse werden kontinuierlich durch erlebnisorientierte Methoden zur Selbstreflexion begleitet. Nach der analytischen und lösungsorientierten Vorbereitung trainieren die Teilnehmer in Konfliktsimulationen, ihre Kompetenzen auch unter Stress bewusst und zielorientiert einzusetzen. Diese Methodik zur effektiven Verankerung und Abrufbarkeit individueller Kompetenzen wird durch Video- und Biofeedback sowie durch kollegiales Feedback wirksam unterstützt.

## Herausforderung

In belastenden Situationen oder Konflikten besteht die große Herausforderung darin, sachlich, beruhigend und deeskalierend auf das Geschehen einzuwirken. Reizworte, provozierende (non-)verbale Signale oder körperliche Drohungen können eine lösungsorientierte und faire Auseinandersetzung erheblich erschweren oder sogar unmöglich machen. Im Verlauf eines Konflikts kann es zu einer Eskalationsspirale kommen, die einer konstruktiven

Lösung entgegensteht: Der Stresspegel erhöht sich, die eigene Wahrnehmung wird zunehmend selektiv, automatisierte Verhaltensweisen und individuelle Aggressionsmuster treten in Erscheinung. Plötzlich steht statt eines gemeinsamen Lösungsprozesses das Durchsetzen eigener Interessen im Vordergrund; der Konfliktpartner wird zum „Gegner“. Wie kann unter (Hoch-) Stress eine beidseitig annehmbare Lösung gefunden werden?



Erkennen



Entwickeln



Trainieren



Reflektieren