

## Von Frau zu Frau

### **Online Workshop: Konfliktmanagement – Konflikte verstehen und effektiv damit umgehen**

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie unterschiedliche Arten von Konflikten zu erkennen. Sie entwickeln Strategien, diese zielorientiert zu lösen oder professionell zu managen.

**Konflikte sind unvermeidbar und darüber hinaus wichtig für Wachstum, Teamentwicklung und gesunde zwischenmenschliche Beziehungen.**

Dieser 5-stündige Workshop richtet sich an Frauen, die sich persönlich und beruflich weiterentwickeln möchten.

#### **Inhalte:**

- Erkennen unterschiedlicher Arten von Konflikten
- Einfluss von weiblicher und männlicher ‚Kultur‘ auf Konflikte
- Verteidigungshaltung vs. aktiver Umgang mit Konflikten
- Aktives Zuhören und das Verstehen der Ursachen
- Beschreiben anstatt Bewerten
- Inhaltlicher Konflikt anstatt Konflikt auf Beziehungsebene
- Einfluss von direkter und indirekter Kommunikation
- Umsetzung anhand von Beispielen

**Gruppengröße:** max. 8 Teilnehmerinnen

#### **Anmeldung und Information:**

E-Mail: [mail@sonnenberger-coaching.de](mailto:mail@sonnenberger-coaching.de) Mobil: +49 176 70799809

#### **Veranstaltungsort:**

Online, Zoom

#### **Trainerin:**

Karen Sonnenberger - Business Coach (Professional Certified Coach, ICF),  
Beraterin und Trainerin

#### **Teilnahmegebühr:**

€ 159.- zzgl. MwSt.