

KOMMUNIKATIONSTRAINING

UMGANG MIT STRESS UND KONFLIKTEN



KERSTIN ZEISE



SAMSTAG, 05. SEPTEMBER 2026



10:00



**DJK Sportheim, Am Sportplatz 1
92660 Neustadt an der Waldnaab**



KOSTENFREI

SEMINARBESCHREIBUNG

Trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken, das ist lernbar. Menschen mit diesen Fähigkeiten erholen sich leichter von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor. Die sinnvolle Nutzung verbaler und nonverbaler Gesprächsführung gilt als wichtige berufsrelevante Kompetenz im Umgang mit Stress und Konflikten.

In diesem Workshop gehen wir konkret auf folgende Themen ein:

- Grundlagen & Theorie zur Entstehung von Stress und Konflikten
- Typische Stressmuster verstehen und verändern
- Bewusste Kommunikation lernen, reflektierender Blick auf eigene Grundeinstellung
- Konflikte als Meinungsverschiedenheit statt persönliche Angriffe sehen
- Souveräne Gesprächsführung für neue Kommunalpolitiker*innen

In diesem Praxisseminar analysieren die Teilnehmenden ihr bisheriges Kommunikationsverhalten und trainieren anschließend in Rollenspielen, wie sie ihr Verhalten für die politische Arbeit künftig situationsbezogen besser gestalten können.

Bringen Sie gerne Ihren Laptop oder Ihr Tablet zum Seminar mit. So können Sie die Inhalte und Prompts direkt interaktiv vor Ort umsetzen und dem Vortrag der Referentin mit zusätzlichem Lerneffekt folgen.

WIR BITTEN UM VORANMELDUNG UNTER:

FORSTER@BKB-BAYERN.DE



09671 3738



0160 92715562

SEMINARLEITUNG:

PETER FORSTER,

BKB-BILDUNGSBEAUFTRAGTER FÜR DIE OBERPFALZ

