



## ***Souverän führen (sich und andere) in stürmischen Zeiten***

*Körperbasierte Methoden für klare Entscheidungen, gesunde Grenzen und nachhaltige Beziehungen im Beruf*

### **Souverän führen (sich und andere) in stürmischen Zeiten**

Konflikte gehören zum Leben – ungelöste Konflikte kosten Nerven, schwächen die Motivation und zerstören Vertrauen. Doch Konflikte können auch das Gegenteil bewirken: wenn wir lernen, sie frühzeitig anzusprechen, sie klar und respektvoll zu führen und in ihnen eine Chance für Wachstum zu sehen.

---

**Mo-Fr, 20.04. – 24.04.2026**

So. 10:00 - 17:00  
Mo. 09:30 - 17:00  
Di. 09:30 - 17:00  
Mi. 09:30 - 17:00  
Fr. 09:00 - 15:00

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

480,00 € Selbstzahlende,  
434 € ermäßigt,  
580 € Firmenpreis

[Details & Anmeldung](#)

Konflikte gehören zum Leben – entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen.

Ob im Team, in der Führung oder im beruflichen Alltag: ungelöste Konflikte kosten Nerven, schwächen die Motivation und zerstören Vertrauen. Doch Konflikte können auch das Gegenteil bewirken: wenn wir lernen, sie frühzeitig anzusprechen, sie klar und respektvoll zu führen und in ihnen eine Chance für Wachstum zu sehen. In diesem Bildungsurlaub stärkst du deine Konfliktfähigkeit.

### **Was dich erwartet/Seminarinhalte**

In einer Mischung aus praktischen Körperübungen, Impulsen und Selbstreflexion lernst du, wie du

- **deine innere Haltung stärkst** und in hitzigen Momenten handlungsfähig bleibst - **Konflikte rechtzeitig ansprichst** und dabei auf Augenhöhe kommunizierst - **gesunde Grenzen setzt**, ohne den Kontakt abzubrechen

### **Methoden, die wirken**

Wir kombinieren bewährte Ansätze, die Kopf, Herz und Körper verbinden:

- **Gewaltfreie Kommunikation** – für Klarheit und Verbindung in Sprache und Haltung - **Somatic Experiencing** – um alte Muster zu lösen und innere Ressourcen zu aktivieren - **PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie)** – um neue Verhaltensweisen mit Leichtigkeit zu verankern - **Playfight** – achtsames Raufen als unmittelbare Erfahrung von Grenzen, Kontakt und spielerischer Konfliktlösung

Jede\*r entscheidet selbst, wie intensiv er\*sie mitmacht – beim Playfight ist Zuschauen genauso möglich wie aktives Erleben.

### **Dein Gewinn/Dein Nutzen**

Nach diesem Bildungsurlaub wirst du Konflikte nicht länger meiden oder dominieren müssen. Stattdessen entwickelst du:

- mehr innere Ruhe und Selbstvertrauen - die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv anzusprechen - eine neue Leichtigkeit im Umgang mit Unterschiedlichkeit - tragfähige Beziehungen im beruflichen Alltag

Stärke deine Konfliktfähigkeit – für mehr Klarheit, Vertrauen und Zusammenarbeit.

### **Stornobedingungen**

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

---

## **Ihre Dozierenden**



### **Dr. Jasmin Benser**

**Dr. Jasmin Benser** ist Playfight Facilitator und Playfight Coach (i.A.), Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Somatic Experiencing Practitioner (i.A.) und traumasensible Coach/ Heilpraktikerin Psychotherapie in eigener Praxis.