



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, 11.01. – 15.01.2027

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

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

480,00 € Selbstzahlende,
580 € Firmenpreis

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 abubrechen

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 fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



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.

