

## **Verlaufsplan für den Bildungsurlaub "Mit Konflikten erfolgreich umgehen"**

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW  
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 5 Tage

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

### **Zielgruppe:**

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten sowie an sonstige Interessierte.

### **Lernziele:**

- verschiedene Grundformen zwischenmenschlicher Konflikte verstehen
- die Fähigkeiten zum Perspektivwechsel (Sichtweisen des Konfliktpartners und eines unbeteiligten Dritten) weiterentwickeln
- unterschiedliche Strategien im Umgang mit Konflikten kennen und anwenden lernen
- die positiven Auswirkungen der Selbstkonfrontation und der Arbeit an sich selbst erkennen
- mehr Gelassenheit, Flexibilität, Humor, innere Stärke und Schlagfertigkeit erwerben
- innere und äußere Konflikte konstruktiv lösen können

### **Methoden:**

- Theorievermittlung (Grundformen und Eskalationsstufen in Konflikten, Konfliktlösungsstrategien, typische und individuelle Umgangsweisen mit Konflikten)
- differenzierte Rückschau auf das bisherige eigene Verhalten in Konflikten
- Polaritäts- und Schattenarbeit
- Evaluation von Idealen, Werten und Stärken
- Kleingruppenarbeit
- Individuelle Arbeit an Vorlagen
- Stuhlarbeit und Rollenspiele

Hinweis: Die Inhalte werden nicht immer in der im folgenden angegebenen Reihenfolge, sondern situationsgerecht behandelt!

---



# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Ablaufplan (exemplarisch):

### Montag

- Einführung
- Praktischer Einstieg: je 5 Situationen, in denen man sich über andere Menschen ärgert oder in denen man andere bewundert
- Praktische Vertiefung: Die Eigenschaftsarbeit
- Theorie: Hemmung, Kompensation und Projektion in verschiedenen Lebensfeldern
- Grundformen zwischenmenschlicher Konflikte und die Rolle von Bedürfnissen und Normen in Konflikten (Theorievermittlung und Gespräch)
- 7 Typen im Umgang mit Konflikten nach Berger (Einzelarbeit mit Arbeitsblättern)
- Gespräch: Wünsche, Ziele, Möglichkeiten für die Seminarwoche

### Dienstag

- Theorie und Gespräch: Rationale Konfliktlösung nach dem Harvard-Konzept
- Typbezogene Konfliktbearbeitungsstrategien nach Berger (Einzelarbeit mit Arbeitsblättern)
- Differenzierte Rückschau auf das bisherige eigene Verhalten in Konflikten (Einzelarbeit mit Arbeitsblättern)
- Individuelle Konfliktlösungsstrategien an Beispielen aus Politik und Medien

### Mittwoch

- Die FBI-Strategie im Umgang mit Konflikten (Theorie und Gespräch)
- Zum Perspektivwechsel bei zwischenmenschlichen Konflikten: Sichtweisen des Konfliktpartners und eines unbeteiligten Dritten einnehmen können (Theorie und Gespräch)
- Empathie als grundsätzliche Haltung und Spiegeln als Technik im Umgang mit Konflikten (Theorie und praktische Einübung)
- Evaluation von Idealen, Werten und Stärken (Einzel- und Kleingruppenarbeit)

### Donnerstag

- Der Kontaktzyklus und die gesunde Aggression gemäß Gestalttherapie und Gestaltberatung (Theorievermittlung und Gespräch)
  - Projektion und andere sogenannte Kontaktstörungen im Umgang mit Konflikten (Theorie und Gespräch)
  - Polaritäts- und Schattenarbeit: Gegenbild und Projektionsrücknahme in der Bewältigung von Konflikten (Theorie und praktische Anwendung)
  - Einführung in die Stuhlarbeit zum Umgang mit inneren Kind- und Elternstimmen und zur Bewältigung innerer Konflikte (Theorie und praktische Anwendung)
  - Stuhlarbeit und Elemente des Psychodramas (Dopplung und Rollenspiele) zur Steigerung der Fähigkeiten zum Perspektivwechsel (Theorie und Partnerübungen)
- 



# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Freitag

- Eskalationsstufen in Konflikten bei mangelnder Fähigkeit des Perspektivwechsels (Theorievermittlung und Gespräch)
- Praktische Arbeit mit noch offenen Themen der Teilnehmer
- Transfer des Erfahrenen und der erworbenen Fähigkeiten in den jeweils individuellen Alltag
- Seminar-Rückblick und Feedback

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:  
<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 02/2022

