

## Mag. Wolfgang Palle

hat 14 Jahre mit Menschen mit Behinderung in Betreuung und Pflege gearbeitet. Er ist Supervisor, Erwachsenenbildner und Lebens- und Sozialberater. Seit 15 Jahren unterrichtet er Kommunikation und Konfliktmanagement mit dem besonderen Augenmerk auf die Arbeit im sozialen Bereich.



### *Mit beiden Beinen auf der Erde - Widerstandsfähig und kraftvoll in Konflikten*

Konflikte sind oft schmerzhaft und kräfteraubend. Oft fließt in einen Konflikt am Arbeitsplatz mehr Energie als in die ganze restliche Arbeit. Auch im privaten Bereich bringen uns schwierige Menschen oft in mühevollen Situationen. Dennoch gehören Konflikte einfach zu unserem Leben und bergen ein großes Potenzial zur Weiterentwicklung in sich. Es geht in diesem Seminar darum, gute Möglichkeiten zu finden, mit schwierigen Menschen umzugehen und in Konflikten stark und gesammelt zu bleiben.

Das sind die Themen, die uns in Konflikten zumeist beschäftigen:

- Wie lasse ich mich nicht hineinziehen?
- Wie bewahre ich bei einem Angriff meine Beherrschung?
- Wie lasse ich mich nicht überrumpeln?
- Wie bewahre ich in schwierigen Situationen meine Mitte?
- Wie kann ich großmütig reagieren?

Um eine kraftvolle Haltung zu entwickeln und zu bewahren, gibt es verschiedene Techniken aus dem Konfliktmanagement, aus der Psychologie, aber auch aus verschiedenen spirituellen Richtungen.

Inhalte des Seminars sind folgende:

- Die eigene Mitte stärker spüren.

- Kraftvolle Methoden zur Konfliktlösung.
- Resilient bleiben.
- Gesprächstechniken erlernen, die Konflikte entschärfen.
- Grundhaltungen irritierenden Menschen gegenüber.
- Arbeit mit Ankern.

Ausgangspunkt sind die eigene Konfliktbiographie und eigenen Ressourcen.