

3. Seminar: Konflikte sportlich angehen

Sie kennen das: ein Konflikt im geschäftlichen oder persönlichen Umfeld lässt Sie nicht los. Die Gedanken daran verfolgen Sie bis in die Nacht. Sie fühlen sich hilflos. Es belastet Sie. In diesem Aktiv-Retreat erarbeiten Sie Sichtweisen, Haltungen und Werkzeuge, um Konflikte aktiv und mit Freude anzugehen. Sie nehmen das Steuer in die Hand und verändern die Konfliktsituation zu Ihren Gunsten. Das ist einer der wichtigsten Bausteine, um Stress und emotionale Belastung abzubauen. Sie erleben sich selbstwirksam, indem Sie Konflikte nicht mehr vor sich hinschieben, sondern gezielt und mit wirksamen Haltungen, Einstellungen und Methoden lösen.

Sie lernen die Konfliktdynamik kennen, erhalten Möglichkeiten zu eskalieren oder zu deeskalieren und bekommen mehr Klarheit über Ihre rationalen und Ihre emotionalen Ziele in Konflikten. Sie unterscheiden zwischen Konflikten, denen Sie sich stellen wollen oder stellen müssen und Konflikten für die Sie keine Energie verschwenden wollen.

Egal, ob Sie persönliche Auseinandersetzungen anders oder geschäftliche Herausforderungen mit neuen Ideen angehen möchten, in diesem Aktiv-Retreat lernen Sie neue Sichtweisen kennen und erweitern Ihr Handlungsrepertoire.

In einer bewusst klein gehaltenen Gruppe kommen Sie in intensiven Austausch mit interessanten Menschen. Der einfühlsame und erfahrene Coach Mario Biel eröffnet neue Sichtweisen und sorgt in den Gruppengesprächen für den roten Faden. Ihre ganz persönlichen Konflikte werden aufgegriffen und zu fassbaren Schritten hin auf ein aktives steuerndes Zielszenario geformt. Sie werden mit neuem Elan und viel Energie Ihre wohlbekanntesten Konflikte angehen.

Im Coaching erarbeiten Sie sich Ideen und Möglichkeiten Konflikte unter neuen Gesichtspunkten zu sehen. Die Sach- und Beziehungsebene getrennt zu betrachten. Emotionale und rationale Aspekte zu berücksichtigen. Und Werkzeuge zur effektiven Steuerung von Konflikten kennen zu lernen.

Das Wandern und Erleben in der herrlichen Bergwelt ergänzen das Seminar. Sie bewegen sich, genießen die Entspannung und die Ruhe in der Natur. Täglich etwa 2-3 Stunden gemütliche Wanderungen auf gut ausgebauten Wegen in den Flumserbergen.

Im Coaching erhalten Sie:

- ein klares Bild von der inneren Dynamik von Konflikten
- Lust auf Neues im Umgang mit Konflikten
- Ideen, wie Sie Konflikte konstruktiv angehen können ohne Ihre eigenen Interessen zu vernachlässigen
- erholsame Tage mit der Möglichkeit, andere Menschen intensiv kennen zu lernen

Teilnehmer:

Menschen, die ihre Haltung gegenüber Konflikten oder ihr Verhalten in Konflikten analysieren und neu beurteilen möchten, um damit mehr Lebensqualität zu erhalten.

Datum:

9. – 12. Oktober 2022

Kosten und Leistungen:

CHF 3'500.00, inkl. 3 Übernachtungen im Marina Walensee, Frühstück, Mittagssnack, Nachtessen, Seminargetränk, Kaffeepausen und Tickets der Bergbahnen Flumserberg