

# ACHTSAMKEIT IM KONFLIKT

*Konfliktfähigkeit ist für alle Menschen eine wesentliche soziale Kompetenz.*

## Methoden für die Konfliktbewältigung

**Achtsamkeit in einem inneren oder/und äußeren Konflikt zu bewahren ist eine große Kunst.**

**Welche Methoden unterstützen meine Achtsamkeit und ermöglichen damit ein hilfreiches Selbstmanagement in Konflikten?**

**Methoden ermöglichen es, komplexe Problemsituationen zu vereinfachen und die Möglichkeiten, damit umzugehen, zu erweitern. Indem Menschen über eine Vielfalt von Methoden verfügen, erhöht sich ihre Kompetenz, diese der Situation entsprechend anzuwenden.**

**In diesem Seminartag werden verschiedene Methoden gezeigt, welche den achtsamen Umgang mit sich selbst und mit dem/den Anderen in konfliktreichen Situationen unterstützen.**

**Achtsamkeit mit meinen Gefühlen  
Achtsamkeit mit meinen Gedanken  
Achtsamkeit mit meinem inneren Team, meinen Anteilen/Egostates  
Achtsamkeit in der Sprache – *welche Worte wirken wie?*  
Achtsamkeit im Körper-Bewusst-Sein – *die Körperweisheit nützen!*  
Achtsamkeit im Umgang mit darstellenden Methoden –  
*sichtbar machen hilft!***

**Zielgruppe: Dieses Seminar ist alle interessierten Personen, die ihre Konfliktfähigkeit erweitern möchten.**

### **Seminarleitung und Anmeldung:**

Rosa Wladar Dipl.Soz.Päd. Supervision/Coaching Psychotherapie  
0049 (0) 8661 1300 [mail@wladar-rosa.de](mailto:mail@wladar-rosa.de) [www.wladar-rosa.de](http://www.wladar-rosa.de)

**Seminarort: Best Western Parkhotel Salzburg (Brunauer Zentrum)  
Elisabethstr. 45 a 5020 Salzburg**

**Seminarpreis: Euro 160,- incl. 19 % Mehrwertsteuer  
Im Preis sind eine Kaffeepausenverwöhnung und ein reichhaltiges Mittagsbuffet enthalten!**

**Seminarzeiten: 05.11.14 9 – 16:30 Uhr**

Der Platz ist erst mit Einzahlung der Kursgebühr reserviert.

Sparkasse Traunstein: **IBAN:** DE72 7105 2050 0005 1297 13 **SWIFT-BIC:** BYLADEM1TST  
Bank Austria: **IBAN:** AT64 1100 0019 5006 3600 **BIC:** BKAUATWW

