

Go inside:

Keep cool -Deeskalationstraining

- Wie Du Gesprächspartner und auch Dich selbst von der Palme runter bringst-



Sicher hast Du es auch manchmal mit schwierigen Menschen zu tun oder emotional aufgeladenen Situationen. Auf der einen Seite ist hohe Priorität, den anderen von der Palme zu bekommen. Hier bekommst Du ein Methoden-Mix, wie das de-eskalierend gelingt.

Andererseits kannst Du über Dich gerade in diesen Situationen lernen. Welche Muster bedienst Du immer wieder ganz automatisch im Konfliktfall?

Welche Menschen nerven oder provozieren Dich leicht und was sagt das über Deine Persönlichkeit aus?

Wie gelingt es Dir selbst, cool zu bleiben und nicht unbewusst zum Gegenangriff zu blasen oder eigene Grenzen zu setzen und trotzdem in Kontakt mit Dir und anderen zu bleiben?

Inhalte

- Mit der ELIAS-Methode de-eskalieren
- Prophylaxe: Eigentore vermeiden
- Eigene Konfliktmuster reflektieren
- Grenzen setzen
- Keep cool: mit SOS Methoden den eigenen Palmaufstieg verhindern

Termin und Investition auf Anfrage



Entwicklung im Blick.

Elke Wagner

Beratung HR · Training · Coaching