



AKADEMIE FÜR LUSTVOLLE
FAIRE STREITKULTUR



Mag. Ute Hünninghaus-Böckmann

Unternehmensberatung für Personal & Organisationsentwicklung, Wirtschaftstrainerin,
zertifizierter systemischer Coach, Lebens- & Sozialberatung e.M.,
Dipl. Mediatorin, gerichtlich eingetragen beim BJM



in Kooperation bei einzelnen Seminarteilen
mit

Dr. Michaela Ecker

Ihre verbindliche & schriftliche
Anmeldung
bis 2 Wochen vor Seminarbeginn
unter

boeckmann@akademie-streitkultur.com
4070 Popping/Eferding • Gstöttenu 45 • 0664 2558545 oder 07272 75190

Bitte geben Sie Ihren Namen, Adresse, Telefon-Nummer sowie E-Mail-Adresse an,
damit wir Ihnen eine Anmeldebestätigung zusenden können.

Die 4 Seminare sind einzeln buchbar & jeweils in sich geschlossene Blockveranstaltungen.

Überweisen Sie bitte vor Seminarbeginn Ihren Beitrag auf das
Konto Nr.: 951013663 - BLZ: 15133 - bei der Oberbank

Überweisen Sie bitte vor Beginn die Seminarkosten auf das
Konto Nr.: 951013663 - BLZ: 15133 - bei der Oberbank

Gerne senden wir Ihnen unsere weiteren Angebote
aus unserem umfangreichen Seminarkatalog zu
u.a.

Train the TrainerIn
Führungskräftetraining
Weiterbildung zum/r Systemkooperator/In
sowie maßgeschneiderte Inhouse-Veranstaltungen
Infos auch unter: www.akademie-streitkultur.com



AKADEMIE FÜR LUSTVOLLE
FAIRE STREITKULTUR



AKADEMIE FÜR LUSTVOLLE
FAIRE STREITKULTUR



KONFLIXT & ZUGENÄHT

INTENSIV - TRAININGSABENDE 2005/2006

Gute Kommunikation = Gute Bezie-



„Ich würde für die Fähigkeit mit anderen auszukommen,
mehr zahlen, als für jede andere Fähigkeit.“
A. Carnegie

Seminar 1

Seminarinhalte:

- sich und sein Gegenüber **bewusst wahrnehmen**
- **innerer und äußerer Dialog**
- **Zuhören - Können** und DA-Sein braucht **Verstehen**
- Sachverhalte und Emotionen klar ausdrücken
- Ärger und andere **schwierige Gefühle ansprechen**
- Wünsche und Bedürfnisse zeitnah mitteilen
- **Blick auf das Gemeinsame** und auf Abwertungen verzichten

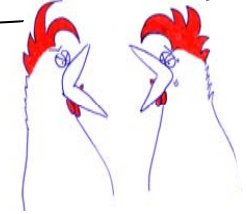
Respektvoll und achtsam zu reden & gute Beziehungen zu leben sind wertvolle Ziele.

6 Abende - jeweils am Donnerstag von 19.30 bis 22.00 Uhr
Termine: 13.10. • 3.11. • 10.11. • 24.11. • 1.12. • 15.12.2005

Preis: € 200

Der/die Klügere gibt *nicht immer* nach ...

Vertreten Sie mutig
Ihre Meinung
und machen Sie aus Ihrem Herzen keine Mördergrube.



Seminar 3

Seminarinhalte:

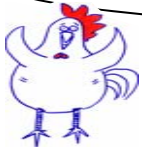
- „**ICH WILL**“ sagen kann man/frau lernen
- die eigene Meinung, Interessen und Bedürfnisse deutlich äußern
- Kritik standhalten
- innere und äußere Konfliktverläufe erkennen
- klar und eindeutig in der Sache bleiben und wertschätzend zur Person sein
- **NEIN-sagen können - ohne sich dabei schlecht zu fühlen**
- Grenzen bei sich und anderen wahrnehmen und respektieren
- Sich rechtzeitig **abgrenzen können**
- Ärger angemessen aussprechen statt hinunter zu schlucken

Leben Sie stimmig mit Ihrem inneren JA oder NEIN.

3 Abende - jeweils am Dienstag von 19.30 bis 22.00 Uhr
Termine: 17.1. • 14.2. • 7.3.2006

Preis: € 110

Ich bin ich... weil ich es mir wert bin...



atmen Sie durch
trauen Sie sich... und dann...
machen Sie sich nicht kleiner als Sie sind

Seminar 2

Seminarinhalte:

- meine Werte und wie ich sie lebe
- meine **Marke ICH**
- meine Stärken - meine Herausforderung
- Ressourcen erkennen und zielgerichtet einsetzen
- Selbst - Wert - Gefühl ausbauen
- **Selbstvertrauen steigern**
- sich von sich selber und andere überzeugen
- meine nonverbale Kommunikation

Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit sind die besten Voraussetzungen
für Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg.

3 Samstage - jeweils von 9.00 bis 19.00 Uhr
Termine: 28.1. • 11.2. • 25.3. 2006

Preis: € 300

Konflikt und zunäht...

Auseinander-setzen und neu Zusammen-setzen...
Wir lösen
unsere Probleme zukünftig anders.



Seminar 4

Seminarinhalte:

- frühzeitig Anzeichen von **Konflikten erkennen**
- **konstruktive Kommunikation** in Konfliktsituationen trainieren
- sich mit den eigenen **Verhaltensmustern** auseinander setzen
- wirksam eigne konfliktfördernde **Muster unterbrechen**
- Konflikt dynamiken früh **deeskalieren**
- sich selber **in Balance bringen**
- Handlungs-Strategien entwickeln
- innere **Blockaden überwinden**
- **win-win-Lösungen entwickeln**

Bleiben Sie bei sich - bevor Sie aus der Haut fahren.

4 Abende - jeweils am Montag von 19.30 bis 22.00 Uhr
Termine: 13.3. • 27.3. • 3.4. • 10.4.2006

Preis: € 150