

Kommunikations- und Konfliktmanagement

BBZ Olten

Erwachsenenbildungszentrum EBZ

Aaraustrasse 30
4601 Olten
Telefon 062 311 82 33
ebz.oltien@dbk.so.ch
ebzoltien.so.ch
bbzoltien.so.ch

Erwachsenenbildungszentrum EBZ



Kommunikations- und Konfliktmanagement

Beschreibung In diesem intensiven 2-Tages-Seminar lernen die Teilnehmer/-innen praxisorientierte Techniken und Strategien, um ihre Kommunikation im beruflichen und privaten Umfeld zu optimieren und Konflikte konstruktiv zu lösen. Ziel ist es, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu stärken und ein besseres Verständnis für Konflikt dynamiken zu entwickeln, um mit herausfordernden Situationen souverän umzugehen.

Inhalt **Einführung in die Kommunikation**

- › Grundlagen der Kommunikation (verbal / nonverbal)
- › Kommunikationsbarrieren erkennen und überwinden
- › Aktives Zuhören und Empathie
- › Kommunikationsstile und deren Auswirkungen

Konflikte erkennen und verstehen

- › Konfliktarten und -ursachen
- › Die Dynamik von Konflikten
- › Konfliktvermeidung vs. Konfliktlösung

Strategien zur Konfliktlösung

- › Win-Win-Mentalität: Lösungen finden, die für alle Seiten akzeptabel sind
- › Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

Kommunikation im Konflikt

- › Klar und respektvoll kommunizieren, auch in schwierigen Situationen
- › Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften
- › Die Bedeutung von Körpersprache und Tonalität
- › Feedback geben und annehmen

Praktische Übungen und Rollenspiele

- › Szenarien aus dem Berufsalltag: Konflikte simulieren und Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
- › Gruppenübungen zu Kommunikation und Konfliktlösung

Kursziel

- › Verbesserung der eigenen Kommunikationsfähigkeiten, insbesondere in herausfordernden Situationen
- › Erkennen und Verstehen von Konflikt dynamiken und deren Ursachen
- › Entwicklung von praktischen Fähigkeiten, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen
- › Stärkung der Konfliktkompetenz durch praxisorientierte Übungen und Rollenspiele
- › Förderung eines respektvollen und wertschätzenden Umgangs im Team und mit anderen Personen

Kursdaten

Samstag, 10.01.2026	08:00 – 16:00 Uhr
Samstag, 24.01.2026	08:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 29.01.2026	18:00 – 21:00 Uhr

Kosten CHF 460.–

Kursort BBZ Olten – Erwachsenenbildungszentrum EBZ
Aarauerstrasse 30
4600 Olten

Kursleitung Alban Wyss
alban.wyss@bbzolgen.ch

Anmeldung Anmeldung auf unserer Webseite ebzolgen.so.ch



Durchführung ab 8 Teilnehmer/-innen