

Kontakt:

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Thüringen
Nonnengasse 11
99084 Erfurt

Michael Schultheiß oder
Torsten Halbauer
Tel.: 0361 59 80 20
Fax: 0361 59 80 210
Email: erfmail@fes.de

Seminar

Was lasse ich mir gefallen?

Konfliktmanagement und Umgang
mit Mobbing – speziell für Frauen

**FRIEDRICH
EBERT**

STIFTUNG
LANDESBÜRO
THÜRINGEN

17.-18. November 2007

Friedrich-Ebert-Stiftung
Nonnengasse 11
99084 Erfurt

Was lasse ich mir gefallen?

Konfliktmanagement und Umgang mit Mobbing – speziell für Frauen

Wer sieht Konflikte als Chance im Leben? Gerade Frauen ärgern sich häufig, dass sie sich zu viel gefallen lassen, ihre Aussagen abmildern oder gar schweigen. Ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis entsteht. In diesem Seminar geht es darum, sich auf Konflikte einzulassen, den eigenen Umgang mit Kränkungen kritisch zu betrachten und Ansätze der Arbeit an sich selbst zu finden. Dabei wird in der Zuspitzung eines beruflichen Konflikts das Tabu- Thema Mobbing in vielen Facetten beleuchtet.

Seminarleiterin und Trainerin:

Celina Schareck, Erfurt

Samstag, 17. November 2007

ab 09.30 Uhr Anmeldung der Teilnehmerinnen

10.00 Uhr Vorstellung und Kennenlernen

10.40 Uhr Die innere Einstellung
Spreche ich problem- oder lösungsorientiert?
Typische Opferhaltung und –sprache
Möglicher Umgang mit Konflikten
Strategien der Konfliktlösung
dazwischen Kaffeepause

12.15 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr Erstellen eines persönlichen
Konfliktskripts
Was stört mich? Was will ich ändern?
Was kränkt mich?

15.00 Uhr Kaffeepause

15.15 Uhr Sonderfall Konflikttelefonate
Darstellung fremder oder eigener
Konflikte
Analysen und Lösungsansätze

17.45 Uhr Abendessen

Sonntag, 18. November 2007

09.00 Uhr Erhöhung des Selbstwertgefühls
Schlagfertiges Reagieren
Die Falle der Rechtfertigung

10.30 Uhr Kaffeepause

10.45 Uhr Mobbing: Merkmale und Ursachen
Häufige Situation der Opfer
Die Handlungen der „Mobber“

12.30 Uhr Mittagessen

13.15 Uhr Psychische und physische
Auswirkungen
Möglichkeiten der Bewältigung

14.30 Uhr Kaffeepause

14.45 Uhr Gesprächsrunde zu offenen Fragen
Erfahrungsaustausch

16.00 Uhr Ende des Seminars und Abreise

Beachten Sie folgende **organisatorische Hinweise:**

Für die Teilnahme (inkl. aller im Programm aufgeführten Verpflegungsleistungen) erheben wir eine Tagungsgebühr von **Euro 40,-**. Sollten Sie eine Übernachtung benötigen, beträgt der Teilnahmebeitrag **Euro 60,-**. Auszubildende, Schüler, Studenten und Arbeitssuchende zahlen **50%**. Weitere Ermäßigungen – auch bei vorzeitigen Verlassen des Seminars – können wir Ihnen leider nicht einräumen.

Sollten Sie eine Übernachtung benötigen*, teilen Sie uns dies bitte – per Anmeldeformular - mit. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen für gebuchte Übernachtungen, die nicht in Anspruch genommen werden, die Kosten zu 100% in Rechnung stellen müssen. Die Anreise zum Veranstaltungsort wird von den Teilnehmenden (auch eventuell anfallende Gebühren für PKW) selbst getragen. In unmittelbarer Nähe der FES gibt es keine Parkmöglichkeiten.

Sie erleichtern unsere Planung, wenn Sie sich – mit dem untenstehenden Formular per Post, Fax oder Email – bis zum **9. November 2007** anmelden. Herzlichen Dank.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Sollte die Veranstaltung belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Ihre Ansprechpartner in unserem Büro:

- Michael Schultheiß und
- Torsten Halbauer

Wir freuen uns, über Ihr Interesse und begrüßen Sie herzlich als Gast zu unserer Veranstaltung. Gerne können Sie diese Einladung auch an Interessierte weiterreichen. Für die Anmeldung von weiteren Personen bitten wir Sie, dieses Anmeldeformular in Kopie zu verwenden. Besten Dank.

Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich für die Veranstaltung:

Seminar

Was lasse ich mir gefallen? - Konfliktmanagement und Umgang mit Mobbing – speziell für Frauen

am 17.-18.11. 2007 an.

Friedrich-Ebert-Stiftung, Nonnengasse 11, 99084 Erfurt

Name/Vorname.....

Absender bitte auf der Rückseite angeben.

bitte Zutreffendes deutlich ankreuzen

Ich benötige eine Übernachtung*: (ja) (nein)

Vegetarische Verpflegung: (ja) (nein)

Datum

Unterschrift

(Bitte Absender auf der Rückseite nicht veraessen)