

Seminar-Nr. 06071

# Umgang mit Machtspielen

## Termin

19.06.2023 - 20.06.2023 , 14 Stunden

19.06.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

20.06.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

## Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitende

## Inhalte

1. Die Grundregeln von Machtspielen
2. Machtdynamiken und Konfliktspiralen erkennen
3. Umgang mit Signalen von Unterwerfung und Dominanz
4. Geschlechtsspezifische Verhaltensweisen und Kommunikationsstile
5. Hinderliche und hilfreiche Glaubenssätze
6. Erfolgreiche Selbstpräsentation und Steigerung der Durchsetzungsfähigkeit
7. Verbale und nonverbale Verhaltensweisen
8. Schlagfertigkeitsregeln und Abwehrrhetorik

## Ziele und Methoden

In diesem Seminar werden die Spielregeln von Machtspielen enttarnt. Sie lernen Macht- und Konfliktdynamiken kennen und lernen, selbstsicher zu reagieren und Eskalationen zu verhindern. Anhand zahlreicher Beispiele aus dem Arbeitsalltag wird gezeigt, wie Machtspiele funktionieren und wie gravierend sich die Unterschiede männlicher und weiblicher Kommunikation auswirken. Sie lernen anhand praktischer Übungen mit konkreten Tipps, wie Sie unfaire Angriffe kontern und Machtspiele geschickt nutzen und sich besser durchsetzen können, wenn Sie die Regeln beherrschen.

## Zusätzliche Hinweise

Dieses Grundlagenseminar behandelt in erster Linie Machtspiele und Konflikte auf persönlicher zwischenmenschlicher Ebene. Machtspiele, die aus Organisationsstrukturen heraus entstehen, werden nur am Rand behandelt.

## Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm