

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

Mit der Transaktionsanalyse souverän und lösungsorientiert kommunizieren



Praxis-Seminar

Konflikte verstehen. Gelassen bleiben. Klar kommunizieren.

- Eigene Konflikt- und Reaktionsmuster erkennen und bewusst steuern
- Schwierige Gespräche souverän und auf Augenhöhe führen
- Machtspiele und Missverständnisse frühzeitig durchschauen
- Konflikte respektvoll und lösungsorientiert klären

Referentin



Gisa Steeg
Kommunikations- und Resilienz-Trainerin,
Business-Coach, Expertin für
Konfliktkompetenz und mentale Stärke

Programm

Tag 1 – Konflikte verstehen und eigene Muster erkennen

- Konflikte im Berufsalltag erkennen und einordnen
- Die Transaktionsanalyse als Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation
- Eigene Konflikt- und Reaktionsmuster bewusst wahrnehmen
- Die Ich-Zustände verstehen und das Erwachsenen-Ich gezielt stärken
- Kommunikationsfallen und Missverständnisse frühzeitig erkennen
- Analyse eigener Praxisfälle und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

Tag 2 – Konflikte souverän und lösungsorientiert meistern

- Schwierige Gesprächspartner und Konfliktdynamiken besser verstehen
- Machtspiele und manipulative Kommunikation erkennen
- Kritik konstruktiv annehmen und professionell formulieren
- Konflikte respektvoll und lösungsorientiert klären
- Praxisübungen mit typischen Situationen aus dem Berufsalltag
- Individuelles Feedback und persönlicher Handlungsplan

Methodik

Damit Sie das Gelernte unmittelbar in Ihrem Berufsalltag anwenden können, verbindet das Seminar kurze fachliche Impulse mit vielen praktischen Übungen.

- Analyse eigener Konfliktsituationen
- Praxisübungen und Erfahrungsaustausch
- Individuelles Feedback zu Kommunikation und Wirkung
- Persönlicher Handlungsplan für den Transfer in den Berufsalltag

Seminarziel

Kennen Sie das?

Ein kritischer Kommentar im Meeting genügt und plötzlich fehlen Ihnen die richtigen Worte. Oder Sie reagieren impulsiver, als Sie eigentlich wollten. Oft bringen uns nicht die Konflikte selbst aus dem Gleichgewicht, sondern unbewusste Verhaltensmuster, die in belastenden Situationen automatisch aktiviert werden.

Genau hier setzt die Transaktionsanalyse an. Sie hilft Ihnen, eigene Kommunikations- und Konfliktmuster besser zu verstehen, typische Dynamiken frühzeitig zu erkennen und auch in anspruchsvollen Gesprächen bewusst und souverän zu handeln.

In diesem Praxis-Seminar lernen Sie, Konflikte aus einer neuen Perspektive zu betrachten, schwierige Gesprächssituationen konstruktiv zu gestalten und auch bei Kritik, Widerstand oder emotionalen Reaktionen auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Durch praxisnahe Übungen, die Analyse eigener Fallbeispiele und individuelles Feedback entwickeln Sie konkrete Strategien für Ihren Berufsalltag. So reagieren Sie auch in schwierigen Situationen bewusster und souveräner.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die Konflikte konstruktiv lösen, schwierige Gespräche sicher führen und ihre Kommunikation nachhaltig stärken möchten. Besonders profitieren Mitarbeitende, die

- regelmäßig schwierige Gespräche oder Konflikte moderieren
- eigene Reaktionsmuster besser verstehen und bewusst steuern möchten
- Missverständnisse, Machtspiele und Eskalationen frühzeitig erkennen wollen
- Konflikte konstruktiv und respektvoll lösen möchten

Ihr konkreter Mehrwert

- Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen
- Eigene Reaktionsmuster bewusst steuern
- Schwierige Gespräche gelassen und auf Augenhöhe führen
- Konflikte als Chance für eine bessere Zusammenarbeit nutzen

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Kommunikations- und Resilienz-Trainerin, Business-Coach, Expertin für Konfliktkompetenz und mentale Stärke

Gisa Steeg begleitet seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte dabei, Konflikte konstruktiv zu lösen, ihre Kommunikation zu stärken und auch in anspruchsvollen Gesprächssituationen souverän zu handeln. In ihren praxisorientierten Seminaren verbindet sie Kommunikationspsychologie, Transaktionsanalyse und Resilienz zu einem praxisnahen Konzept mit sofort anwendbaren Methoden für den Berufsalltag.

Ihr Schwerpunkt liegt darauf, Menschen dabei zu unterstützen, eigene Verhaltensmuster besser zu verstehen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und schwierige Gespräche respektvoll sowie lösungsorientiert zu führen. Als erfahrene Trainerin vermittelt sie ihre Inhalte praxisnah, wertschätzend und mit großer Begeisterung.

Stark und selbstbewusst im beruflichen Alltag

27./28. August 2026, Online-Veranstaltung

Grenzen setzen im Berufsalltag

24./25. September 2026, Online-Veranstaltung

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck

5./6. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Rhetorik mit Rückgrat

26./27. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck

10./11. Dezember 2026, Online-Veranstaltung

► Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns online unter www.akademie-heidelberg.de/online-seminare

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

Name
Vorname
Position
Firma
Straße/Nr.
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail
Name der Assistenz
Datum/Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin und Seminarzeiten

Do./Fr., 19./20. November 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 11 SW559 W

Teilnahmegebühr

€ 980,— (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de