



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



Lehrgang „Wir gestalten Zukunft – kompetent, engagiert und vernetzt“

Modul 3: Wie bearbeite ich Konflikte konstruktiv und führe Verhandlungen ziel- und selbstbewusst?

Wie gehe ich mit Konflikten um, wenn ich selber involviert bin?

Wie vermittele ich am Besten zwischen zwei Kontrahenten oder zwei Gruppen?

Wie fördere ich in Gremien die Lösungsfindung?

Wie gehe ich mit eigenen und fremden Aggressionen konstruktiv um?

Wie führe ich Verhandlungen professionell - auch mit nicht-kooperativen Menschen?

Motto: «Ich nutze Konflikte zur Klärung und Weiterentwicklung. Verhandlungen führe ich auf Augenhöhe.»

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Wofür sind Konflikte nützlich? • Was bedeutet Konfliktfähigkeit? Erkennen der eigenen Konfliktverhaltensmuster • Konstruktives Verhalten in Konfliktsituationen, GfK nach Rosenberg • Umgang mit Aggressoren, mit eigenen Emotionen • Gesprächsführung, auch in aggressiver Atmosphäre, in der Gremienarbeit • Konfliktmoderation, wenn zwei Konfliktparteien um Unterstützung bitten • Verhandlungstechniken und Hilfsmittel
Ziele	<p>Jede Frau</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennt und erweitert das eigene Muster ihrer Konfliktfähigkeit, weiss, wie diverse Gesprächshilfen in Konfliktsituationen konstruktiv anzuwenden sind • kennt ihre Möglichkeiten, wie sie mit Aggressoren authentisch und sich klar abgrenzend umgehen kann • lernt Wege zu finden, eigene Emotionen konstruktiv zu nutzen • übt sich, wie eine Sitzung und Verhandlungen in Gremien geleitet werden, auch wenn Konflikte und Aggressionen existieren • weiss, was die Rolle einer Konfliktmoderation beinhaltet, wenn zwischen zwei Konfliktparteien moderiert werden soll
Methoden	Theoretische Inputs, Rollenspiele, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Verhandlungsinszenierung, Körperwahrnehmungsübungen, Präsenzübungen
Zeitstruktur	3 Tage: ½ Tag zur Theorievermittlung per Zoom 1.5 Tage in Präsenz vor Ort, 2 x ½ Tag per Zoom
Ort, sozialer Raum	1. Zoom bis zu 14 Tage vor Präsenzworkshop, 1.5 Tage in Brugg, 2.+3. Zoom jeweils im Abstand von 7-14 Tage nach Präsenz