

Kommunikation und Gewaltprävention - Teil A "Gesunde Kommunikation und Konfliktmanagement"

Lehrgangsnummer:	FB 12/25 Modul A
Lerneinheiten:	4
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	kostenfrei Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	15.08.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	15.08.2025

Termin

23.08.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort:	Bildungs- und Beratungszentrum Freital Richard-Hofmann-Weg 3, 01705 Freital
Referent:in:	Maik Zschech

Inhaltliche Schwerpunkte

Ziel: Förderung einer klaren, respektvollen Kommunikation und eines konstruktiven Umgangs mit Konflikten.
Einführung in gesunde Kommunikation

- Grundlagen der Kommunikation (Sender-Empfänger-Modell, Feedback).
- Die Bedeutung von aktivem Zuhören und Ich-Botschaften.
- Übungen: „aus meinem Kopf in deinen.“

Konfliktdynamik verstehen

- Was ist ein Konflikt? Wo fängt er an?
- Ursachen und Arten von Konflikten.
- Übung: Analyse typischer Konfliktsituationen.

Konstruktiver Umgang mit Konflikten

- Techniken der Konfliktbewältigung (Win-Win-Strategie, Kompromisse).
- Der Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern.
- Übung: Gruppenarbeit zur Erarbeitung von Konfliktlösungsstrategien.

Stressbewältigung im Konfliktfall

- Die Rolle von Emotionen in Konflikten.
- Stressmanagement und Selbstregulationstechniken.
- Praktische Übung: Atemübungen und Wahrnehmungen

Hinweis

Dieser Lehrgang ist Bestandteil der Fortbildungsreihe "Kommunikation und Gewaltprävention"! Der Kurs ist in vier Module (A-D) mit jeweils 4 LE gegliedert. Ziel ist es, die Teilnehmenden in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Deeskalation, Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung und Nothilfe zu schulen. Es wird empfohlen alle vier Fortbildungen zu besuchen. Einzelne Anmeldungen sind ebenfalls möglich.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene aus verschiedenen Berufsgruppen

(Übungsleiter/Trainer/Rettungskräfte/Pflegepersonal usw.) die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und sich auf potenziell gefährliche Situationen vorbereiten möchten.

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5582>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

"Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes." - In Kooperation mit Aktion Zivilcourage e.V. -

Mehr Angebote der Aktion Zivilcourage e.V. gibt es unter Weiterbildungsforum-Ehrenamt.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net