

**Isolde Werst**  
Deeskalationstrainerin

- > Gewaltprävention
- > Konstruktive Konfliktlösung
- > Deeskalation von Gewalt und Rassismus

## Cool bleiben – aber wie? Konstruktive Konfliktlösung am Arbeitsplatz

- „Wie kann ich einen Konflikt mit Kolleginnen oder Vorgesetzten noch besser lösen?“
- „Wie kann ich meine Wut zeigen, ohne andere zu verletzen?“
- „Wie kann ich meine Interessen erfolgreicher vertreten?“
- „Wie kann ich dazu beitragen das Klima an meinem Arbeitsplatz zu verbessern?“

**Wenn diese und ähnliche Themen Sie beschäftigen, dann sind Sie in diesem Workshop richtig!**

Denn die Erfahrungen meiner Trainings zeigen: couragiertes Konfliktverhalten kann man trainieren, durch gezielte Vorbereitung kann man Sicherheit, Einfallsreichtum und Handlungskompetenz im Ernstfall erreichen.

Wir können gemeinsam herausfinden,

- > wie wir mit Konflikten besser umgehen können
- > wie wir unsere Interessen besser durchsetzen können
- > wie wir gelassener bleiben und in Konfliktsituationen besser reagieren können

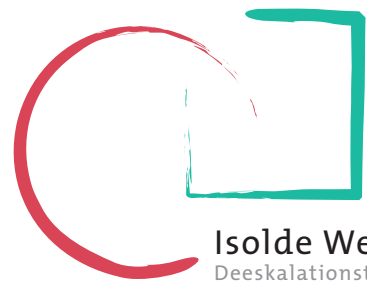
Durch die Übungen, Rollenspiele, Kleingruppenarbeit und Gespräche, die wir in diesem Training durchführen werden, gehen wir ganz gezielt auf spezifische Probleme am Arbeitsplatz ein. Dabei soll der Umgang in der Trainingsgruppe von Wertschätzung und Respekt geprägt sein.

**Trainerin: Isolde Werst**

- > Trainerin für Seminare und -projekte zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus bei der Gewaltakademie Villigst > Fortbildungen in Mediation, Konstruktiver Konfliktbearbeitung und Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg > Diplom-Sozialpädagogin > Mutter einer erwachsenen Tochter

**Isolde Werst**

Friedhofstraße 13 · 51645 Gummersbach · fon 02261 - 79 00 01 · mobil 0157 - 73 81 79 52 · info@isolde-werst.de · www.isolde-werst.de



**Isolde Werst**  
Deeskalationstrainerin

- > Gewaltprävention
- > Konstruktive Konfliktlösung
- > Deeskalation von Gewalt und Rassismus

## Training für Teilnehmer/innen am Freiwilligen sozialen Jahr zum Thema: **Cool bleiben – aber wie?** **Selbstbehauptung und konstruktive Konfliktlösung**



- „Wie kann ich Konflikte konstruktiv lösen, so, dass beide Seiten etwas davon haben?“
- „Wie kann ich meine Wut zeigen, ohne andere zu verletzen?“
- „Wie kann ich meine Interessen erfolgreich vertreten?“

**Wenn diese und ähnliche Themen Sie beschäftigen, dann sind Sie in diesem Workshop richtig!**

Wir finden gemeinsam heraus,

- > wie wir cool bleiben und in Konfliktsituationen besser reagieren können
- > wie wir mit Konflikten besser umgehen können
- > wie wir unsere Interessen besser durchsetzen können

**Denn die Erfahrungen meiner Trainings zeigen:**

couragiertes Konfliktverhalten kann man trainieren, Vorbereitung fördert Sicherheit, Einfallsreichtum und Handlungskompetenz im Ernstfall.

Wir werden durch Übungen, Spiele, Kleingruppenarbeit, Filme und Gespräche lernen und trainieren – und jede Menge Spaß dabei haben!

**Trainerin: Isolde Werst**

- > Trainerin für Seminare und -projekte zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus bei der Gewaltakademie Villigst
- > Fortbildungen in Mediation, Konstruktiver Konfliktbearbeitung und Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg
- > Diplom-Sozialpädagogin
- > Mutter einer erwachsenen Tochter

**Isolde Werst**

Friedhofstraße 13 · 51645 Gummersbach · fon 02261 - 79 00 01 · mobil 0157 - 73 81 79 52 · info@isolde-werst.de · www.isolde-werst.de