

Konfliktmanagement

Collaboration, the somatic way.

Deeskalation beginnt im eigenen Körper.

Reibung im Team ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal: dass gerade etwas Klärung braucht. Die meisten Teams kennen Gesprächsleitfäden und Eskalationsstufen und trotzdem eskaliert es wieder, sobald es ernst wird. **Somatisches Konfliktmanagement** setzt deshalb eine Ebene tiefer an: bei der eigenen Reaktion, bevor sie das Gespräch steuert.

*„Konfliktmanagement ist immer auch Emotionsmanagement!“
— Iris Irbah*

FORMAT

Zweitätiges Training, inhouse

INKLUSIVE

App RE:gulate als
Nervensystem-Tool für den Alltag

FÜR

Teams und Unternehmen

Was Teams mitnehmen

- ✓ Reibung im Team früh erkennen, bevor sie eskaliert
- ✓ Die eigene Reaktion unter Stress regulieren, bevor sie das Gespräch steuert
- ✓ Deeskalation im eigenen Körper statt nur im Gesprächsleitfaden
- ✓ Konflikte als Signal nutzen statt sie zu vermeiden
- ✓ Nachhaltigkeit durch RE:gulate App und Follow-up-Webinar nach 3 Monaten

Zwei Tage, drei Bewegungen

01

Wahrnehmen

Was passiert in mir, bevor ich auf den Konflikt reagiere?

02

Benennen

Welche Reaktion, etwa Angriff, Rückzug oder Kontrolle, steuert gerade das Gespräch?

03

Verbinden

Wie wird aus Reibung wieder Zusammenarbeit, im Team und im Unternehmen?

Kein Theorie-Seminar. Das Training arbeitet konkret an echten Teamkonflikten, mit Werkzeugen, die im Alltag sofort einsetzbar sind.

Gefühlskraft

Somatic Business Solutions · Iris Irbah · Bad Nauheim

Interesse am vollständigen Ablauf?

RE:feel Call buchen · 25 Minuten, kostenlos