

### Zwei Tage Intensivtraining „Souveränes Handeln – Essentials“

#### Frühjahr 2021 in Detmold

Im Berufs- und Privatleben treffen Menschen mit unterschiedlichen Interessen und Verhaltensweisen aufeinander. Differenzen stehen deshalb auf der Tagesordnung und Konflikte sind damit vorprogrammiert. Sachlich bedingte Kontroversen können sich leicht zu emotionalen Auseinandersetzungen mit zerstörerischer Kraft entwickeln. Sie belasten die Beziehungen und die Performance in Unternehmen.

Menschen scheuen oft den Konflikt und gehen diesem häufig aus dem Weg. Langsam schwelende Konfliktherde bewirken nicht selten ein Aufschaukeln der Emotionen, erzeugen unnötige Transaktionskosten und enden in permanenter Unzufriedenheit, Depressionen und schlimmstenfalls in Gewaltstadien.

Dabei gibt es Möglichkeiten, um den Konflikt als Chance zur eigenen Entwicklung anzunehmen. Konstruktiver Umgang mit Konflikten zur Vermeidung von Eskalation bedeutet oftmals andere Sichtweisen auf Menschen, Situationen und Probleme sowie ein komplettes Umdenken jedes Einzelnen.

#### Seminarziele

Dieses Seminar ist an Führungskräfte, Assistenten und Projektmanager aller Organisationen und Unternehmensbereiche gerichtet.

- Sie erwerben wirksame Arbeitsinstrumente für den Alltag zum Umgang mit schwierigen Situationen und um Gespräche in die richtigen Bahnen zu lenken.
- Sie verbessern Ihre Kritikfähigkeit und Schlagfertigkeit.
- Sie verändern Ihre eigene Haltung zu Konfliktsituationen und erkennen diese als Chance zur eigenen Weiterentwicklung.

In der Praxis bewährte Werkzeuge, die in Ihrer täglichen Arbeit sofort umgesetzt werden können, werden durch vielseitige Interaktionen, Gruppenarbeiten und Einheiten des speziellen Bewegungstrainings **AKUSHON-MOTION** veranschaulicht und trainiert. Anhand zahlreicher Mental- und Körpertechniken erfahren Sie, wie Sie Ihre Energie ausschöpfen und diese verstärkt auf die Zukunft fokussieren können.

Aufgrund des Bewegungstrainings sollten die Teilnehmer in lockerer bzw. sportlicher Kleidung erscheinen. Turnschuhe sollten ebenfalls mitgebracht werden. Anforderungen an die sportliche Kondition der Teilnehmer bestehen nicht.

Die limitierte Teilnehmerzahl (max. 12 Personen) ermöglicht die individuelle Behandlung Ihrer persönlichen Anliegen.

#### Referent

Axel Maek, Diplom-Ingenieur Elektrotechnik, Diplom-Wirtschaftsingenieur, Manager und Certified Negotiator, ist seit vielen Jahren Mitglied der Geschäftsleitung in einem international agierenden Markenunternehmen. Er coacht und trainiert Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche auf nationaler und internationaler Ebene. Sein persönliches Interesse gilt u.a. psychologischen Phänomenen, Sport und Kultur. Er ist C-Trainer und Träger des Schwarzgurtes in den Kampfkünsten Karate und Kyusho Jutsu.

#### Organisatorisches

##### Termin:

1. Tag (Samstags) 8:30 Uhr / 17:00 Uhr Ende des ersten Seminartages
2. Tag (Sonntags) 8:00 Uhr / 13:00 Uhr Ende der Veranstaltung und Verabschiedung

#### Jugendbildungsstätte Kupferberg – Auf dem Kupferberg 1 – 32758 Detmold

Kontakt: 05231 6120 / mail@jubi-kupferberg.de

##### Teilnahmegebühr pro Teilnehmer:

250,- EUR netto inkl. Seminarunterlagen und Gasttrainer, Mittagessen (Samstag), Kaffee und Getränke

Anzahl Teilnehmer: max. 12 Personen (limitiert)

##### Veranstalter:

**AKUSHON - Souveränes Handeln**

Axel Maek – Adolf-Meier-Str. 64 – 32758 Detmold

Kontakt: 0157 5036 2787 / info@akushon.de

Verbindliche Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular bitte per E-Mail senden an: [info@akushon.de](mailto:info@akushon.de)

### Seminarinhalt

#### 1. Tag

##### Transaktionsanalyse

- Entwicklung der Fähigkeit, alternative Sichtweisen und Standpunkte einnehmen zu können
- Erlangung der Fähigkeit, zielgerichtet Konfliktsituationen besser kontrollieren zu können
- Aktiver Umgang mit den Spielen und Handlungsmustern anspruchsvoller Transaktionspartner

##### Kommunikation

- Verständnis über die Axiome der menschlichen Kommunikation
- Nutzung der verbalen und nonverbalen Kommunikation, um das eigene Verhalten an schwierigen Situationen besser ausrichten zu können
- Bewusstwerden über die Ausprägungen und Wirkungen der nonverbalen Kommunikation zur Steuerung des eigenen Auftritts

##### AKUSHON-MOTION 1

- Übungen zur eigenen Standfestigkeit und Findung des eigenen Schwerpunktes
- Sicheres Bewegen und Nutzung der Distanzzonen in der direkten Konfrontation
- Erkennen und Nutzung der eigenen Energiepotenziale

##### Schlagfertigkeit

- Überwindung der eigenen Sprachlosigkeit und von eigenen Ängste in Schlüsselsituationen
- Abbau von Adrenalin in Stresssituationen
- Schulung des Assoziationsvermögens und Nutzung von Improvisationsmethoden zum Auflösen der eigenen Leistungsblockaden

#### 2. Tag

##### Kritikfähigkeit

- Eigenes altes Normeninventar im Zusammenspiel der Verhaltensskripte der Transaktionspartner
- Kritikformel als positive Korrekturmaßnahme
- Vermeidung der Eskalationsstufen einer nicht richtig verstandenen Kritik

##### AKUSHON-MOTION 2

- Atmung als Mittel der Kontrolle und Verständnis für die eigenen natürlichen Bewegungsmuster
- Selektive Sinneswahrnehmung
- Umgang mit Nähe und Distanz im Konfliktfall
- Einfache Formen des Selbstschutzes

##### Konfliktmanagement

- Erfolgreiche Konfliktbewältigung nach Grundprinzipien der Geiselnverhandlung
- Umsetzung der vier Strategien als Reaktion auf persönliche Angriffe
- Durchbrechung der eigenen schädigenden Denkmuster
- Möglichkeiten zur Konfrontationsbeendigung

## Anmeldeformular

### Intensivtraining „Souveränes Handeln-Essentials“ im Frühjahr 2021

Name	Vorname	Position / Abteilung
Telefon	Telefax	E-Mail
Firma		Branche
PLZ	Ort	Straße / Postfach
Datum / Unterschrift		

#### Teilnahmebedingungen / Rücktrittsgarantie

Da die Teilnehmeranzahl im Interesse der Teilnehmer begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige, verbindliche Anmeldung. Es werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet und schriftlich per E-Mail bestätigt.

Sollten Sie gezwungen sein, das Seminar abzusagen, so bitten wir um eine umgehende schriftliche Benachrichtigung. Die Stornierung der Anmeldung bis 60 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist kostenlos. Eventuell geleistete Teilnahmegebühren werden im vollen Umfang rückerstattet. Bei Stornierung der Anmeldung bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Seminargebühr fällig. Bei Stornierung der Anmeldung innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn sind 100% der Teilnahmegebühr zu zahlen. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die Teilnahmegebühr berechnet. Eine Vertretung des gemeldeten Teilnehmers ist selbstverständlich kostenlos möglich.

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.akushon.de](http://www.akushon.de) / Impressum / AGB.

#### Zimmerreservierung

Zimmer können direkt beim Betreiber der Jugendbildungsstätte (sofern freie Zimmer vorhanden sind) unter Bezugnahme auf die AkuShon-Veranstaltung oder einem Hotel nach Wahl des Teilnehmers abgerufen und gebucht werden. Ein Vertragsverhältnis kommt dabei ausschließlich zwischen der Jugendbildungsstätte bzw. dem jeweiligen Hotel und dem Teilnehmer zustande.

#### Hinweise zum Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten entsprechend unserer Datenschutzerklärung. Sie können der Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail an [info@akushon.de](mailto:info@akushon.de) widersprechen.

AKUSHON

Souveränes Handeln

Axel Maek – Adolf-Meier-Str. 64 – 32758 Detmold  
Kontakt: 0157 5036 2787 / [info@akushon.de](mailto:info@akushon.de)

**Verbindliche Anmeldung mit Anmeldeformular bitte per E-Mail senden an: [info@akushon.de](mailto:info@akushon.de)**