

## **Kommunikation, Konflikt, Körper - eine psychosomatisch wirksame Trias in Prävention und Rehabilitation**

Viele Menschen erleben heute, wie in ihrem beruflichen wie privaten Leben die Anforderungen steigen.

Notwendig wird immer mehr, Anforderungen in Balance halten können und die eigenen Kraft-Quellen entdecken und zu nutzen sowohl zum Widerstand als auch zu kreativen Weiterentwicklungen unserer gegenwärtigen Lebensverhältnisse.

Eine wichtige Fähigkeit in allen personbezogenen Arbeitsfeldern ist der konstruktive Umgang mit Stress, Konflikt und Krisen, mit eigenen und fremden Gefühlen, insbesondere in konflikthafter und "gewalthaltigen" - verbal wie auch körperlich geprägten- Situationen.

Insbesondere die Erfahrungen der Anwendung des Affektkontrolltraining (A.K.T<sup>®</sup>) als ein körper-, bewegungs- und ressourcenorientierter, ganzheitlicher Lern-Weg- ist ein Angebot, mit dem die zur Auseinandersetzung benötigten personalen und sozialen Kompetenzen entwickelt bzw. getärkt werden können.

Konkret werden Kommunikationsstrukturen bzw. -dynamiken erforscht und Bewegungsanalogien genutzt, um Begriffe wie Selbst-Behauptung, Selbst-Verteidigung und Selbst-Bewusstsein im Tun und Reflektieren neugierig zu erleben.

Lösungsmöglichkeiten für intrapsychische und interpersonelle Konfliktdynamiken werden vorgestellt, die destruktive Prozesse bzw. Folgen vermeiden helfen können. Leibzentrierte Übungen und das Training konsequent ressourcenorientierter Kommunikation schaffen neue Handlungsoptionen mit dem Ziel, scheinbar ausweglose Situationen zu meistern und Kraft zu schöpfen im beruflichen / privaten Alltagskampf.

Der Workshop bietet Raum für die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung, dem Berufsverständnis und den damit verbundenen Rollenkonflikten. Es ist somit ein Training der Basiskommunikation und Konfliktbearbeitung zur Förderung konstruktiver Prozesse

### **Inhalte**

- theoretischen Grundlagen des Konzepts
- Analyse der Erscheinungsformen von Konflikten und Aggressionen im Arbeitsalltag
- Eigene Erfahrungen mit Provokationen, Ärger und Eskalationsprozessen erleben und reflektieren
- Anforderungen an die Persönlichkeit der Fachkräfte
- Empowerment- Konzepte und Konfliktmanagement
- Transfer auf Kommunikation und Interaktion im Alltag

### **Methoden**

Theorie-Inputs, Gruppenarbeit, Übungen aus den asiatischen Bewegungs- und Kampfkünsten (ohne die Notwendigkeit von Vorkenntnissen), Verhaltenstraining

### **Zielgruppe**

Pädagogisch, psychologisch und therapeutisch arbeitende Fachkräfte

### **Termin/Dauer**

06.-08. Juli 2009. Beginn 06.07 um 14.00 Uhr, Ende 08.07. um 14.00 Uhr

### **Ort**

Rehabilitationszentrum Oberharz, 38678 Clausthal-Zellerfeld

### **ReferentInnen/ModeratorInnen**

Thomas Brendel (Rehazentrum oberharz, Clausthal-Zellerfeld)

Gertrud Schröder (Schule für Kampfkunst und Meditation "Friedlicher Drache", Freiburg)

Günter Buck (BAG Evang. Jugendsozialarbeit, Stuttgart)