

## **Statusseminar der BMBF Nachwuchsforschungsgruppen**

**05. bis 06. Oktober 2023 an der Europa-Universität Flensburg**

### **Workshop II:**

#### **Schnelle Hilfe in Konflikten**

**Leitung: Stephanie von Below**

Konflikte gehören zu den beruflichen Herausforderungen in der Wissenschaft, während der Promotionsphase und erzeugen meist gemischte Gefühle. Ob es um unausgesprochene Missverständnisse, abweichende Wertvorstellungen, Rollenkonflikte oder die vielfältigen kleinen und größeren Konflikte im Team geht - wichtig ist es, Konflikte anzusprechen und konstruktiv auszutragen, denn die allerwenigsten Konflikte lösen sich von allein. Sie erfahren und erproben im Rahmen dieses Workshops, wie Sie sich in Konflikten gut aufstellen, mit klaren Worten den richtigen Ton treffen, Brücken bauen zwischen der eigenen und der fremden Sichtweise und erste Lösungsschritte finden können. Ausgestattet mit einer kleinen Toolbox hilfreicher Methoden, Werkzeuge und Tipps sind Sie für die die nächste Herausforderung gut vorbereitet.

- Das eigene Konfliktverhalten im Blick
- Klar kommunizieren
- Innere und äußere Konflikte entschärfen
- Einen Problemlösungsprozess vorbereiten
- Toolbox: Schnelle Hilfe in angespannten Situationen