

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## DIE ARBEIT MIT DEM INNEREN TEAM

### Ein einfaches Handwerkszeug für die Bewältigung von Konflikten, Krisen und Aufschiebertis

ZU WENIG ANMELDUNGEN

SEMINAR WURDE ABGESAGT

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeitenden

#### Einführung

Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun hat mit dem Ansatz des „Inneren Teams“ ein praktisches Handwerkszeug entwickelt, um innere und äußere Gemengelagen, Konflikte oder Verständigungsschwierigkeiten auf eine wertschätzende und spielerische Weise in Augenschein zu nehmen. Lernen Sie dieses wirkungsvolle Werkzeug kennen und erproben Sie seine Anwendung anhand von Fällen der Teilnehmenden oder typischen Problemen aus Arbeitswelt und Privatleben!

#### Ziel

- Sie kennen das kommunikationspsychologische Konzept des „Inneren Teams“.
- Sie haben Anregungen und Impulse, wie Sie dieses Konzept für sich nutzen können.
- Sie haben erste Erfahrungen in der Arbeit mit dem „Inneren Team“ gemacht.

#### Programm

##### Die Methode kennenlernen

- das „Innere Team“ als Methode und als leicht zu erlernendes Handwerkszeug
- der psychologische Hintergrund des „inneren Teams“
- Persönlichkeitsanteile, innere Teammitglieder, „Egostates“ und Verhaltensmuster, die unsere Alltagsgestaltung prägen
- Erweiterung der persönlichen Kompetenz, innere und äußere Konflikte und Krisen zu bewältigen

##### Die Arbeit mit dem „inneren Team“

- Wie können wir mit der Methode ein neues, wohlwollendes Selbst-Verständnis entwickeln?
- Wie hilft uns das „innere Team“, aktuelle innere und äußere Konflikte aufzulösen?
- Wie können wir mit Hilfe des „inneren Teams“ unsere Selbstführungskompetenz und unser Selbstbewusstsein stärken?

##### Praktische Übungen mit dem „inneren Team“

- die Darstellung innerer Konflikte als „inneres Team“
- Methoden der Moderation im „inneren Team“
- Übersetzung auf das Alltagsgeschehen: Welche äußeren Konflikte lassen sich mit Hilfe des „inneren Teams“ lösen?
- Bilanz und Neuausrichtung: Was nehme ich in meinen Alltag mit?

**Seminarnummer:**  
Q2.2.3.1

**Methode:**  
Input der Trainerin zur Methode, Austausch in Kleingruppen, Übungen

**Referent\*in:**  
Anne Theißen  
Coachin und Psychotherapeutin

**Termin:**  
04.05.2021 - 05.05.2021

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 16:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
29.03.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert