

Achtsame und evidenzbasierte Konfliktlösung -
wie aktuelle Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Psychologie- und Konfliktforschung zu mehr
Leichtigkeit und Erfolg bei der Konfliktlösung beitragen

ein anwendungsorientiertes Seminar mit täglichen Yogaübungen und kontemplativer Meditation zur
Kultivierung von Achtsamkeit und Mitgefühl

"Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen." (Mahatma Gandhi)

Die Arbeit als Mediator:in, Trainer:in oder Coach in konfliktbeladenen zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Spannungsfeldern ist fordernd, manchmal auch überfordernd. Diese Position fordert Aufmerksamkeit, Präsenz und Fingerspitzengefühl. Jüngste Ergebnisse der Neurowissenschaften und der Psychologie bieten nützliche Einsichten, die dabei helfen können, Konflikte effizient zu lösen und die eigene Resilienz zu stärken. Dieses Seminar richtet sich an alle, die an der Lösung von Konflikten interessiert sind. In diesem Seminar vermittelt Dr. Olga Klimecki aktuelles Wissen zur Anwendung von evidenzbasierten Tools aus Neurowissenschaften, Psychologie und Konfliktforschung. Der Transfer dieser Tools in die Praxis wird gemeinsam in Diskussionen von Fallbeispielen in Kleingruppen und im Plenum erarbeitet. Dabei gibt es Raum für Austausch über persönliche Erfahrungen und Praktiken in Konfliktsituationen und die Vernetzung mit Kolleg:innen. Zur Förderung der eigenen Resilienz bietet Dipl. Psych. Manuela Tobias täglich Yoga- und Meditationspraktiken an. Es gibt auch Zeit, um bei Spaziergängen oder kleineren Wanderungen die schöne Natur zu genießen. Am Ende des Seminars verfügen die Teilnehmer:innen über verschiedene evidenzbasierte Werkzeuge und Techniken, um Konfliktlösung, Vergebung und soziale Verbundenheit zu fördern. Zudem lernen Teilnehmer:innen die eigene Resilienz durch Yoga und Meditation zu stärken.



In diesem Seminar werden wir gemeinsam

- erleben, welchen Gewinn Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für die Tätigkeit in Konflikten bringt,
- neurowissenschaftlich fundiertes Wissen über Emotionen auf Fallbeispiele anwenden,
- spüren und verstehen, warum Mitgefühl hilfreicher ist als Empathie,
- erfahren, wie Hass, Wut, Scham und Schuld angesprochen und transformiert werden können,
- wirksame Mikro-Interventionen kennenlernen,
- durch tägliche Yoga- und Meditationspraxis Achtsamkeit und Resilienz stärken.

Zielgruppe:

Mediator:innen, Trainer:innen und Coaches, sowie alle, die sich für das effiziente Lösen von Konflikten interessieren und die eigene Resilienz stärken wollen.

Termin: Freitag, 26. Mai 2023 von 12:00 Uhr bis Montag, 29. Mai 2023 13:00 Uhr

Ort: Odenwald-Institut | Tromm 25 | 96483 Wald-Michelbach

Umgebung: Das Odenwald-Institut ist ruhig und wunderschön gelegen und lädt zu Spaziergängen und stillen Momenten in der Natur ein. Die Lage und Umgebung unterstützen eine Auszeit vom gewohnten Alltag.

Stimmen früherer Teilnehmer

„Besonders gefallen hat mir die gelungene Mischung aus Praxis, Theorie und Selbsterfahrung“

„Toll war die Menschlichkeit und Herzlichkeit“

„Es war eine sehr gute Mischung aus Theorie und Praxis, facettenreich bei den Tools und den wissenschaftlichen Beiträgen.“

Trainerinnen

Diese Weiterbildung wurde von Olga Klimecki und Manuela Tobias entwickelt.

Dr. Olga Klimecki



Olga Klimecki ist Neurowissenschaftlerin und Psychologin. Ihre Forschung konzentriert sich auf Interventionen zur Förderung von Konfliktlösung und Wohlbefinden. Derzeit leitet sie eine Forschungsgruppe in Dresden. Von 2016 bis 2020 war sie Fakultätsmitglied für Psychologie und Politikwissenschaften an der Universität Genf, Schweiz. In den Jahren 2020 und 2021 war sie Gastprofessorin für Psychologie an der Technischen Universität Dresden. Ihre Forschung zum Potenzial für Veränderung und Plastizität in den Neurowissenschaften, der Sozialpsychologie und der Meditationsforschung wurden mit zahlreichen renommierten Preisen und Förderungen ausgezeichnet. Sie ist eine international anerkannte Wissenschaftlerin, Trainerin und Rednerin.

Dipl. Psych. Manuela Tobias



Manuela Tobias ist Dipl.-Psychologin, zertifizierte MBSR- und Yogalehrende. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit nach dem Studium an der Universität Trier lag im Bereich arbeitspsychologische Diagnostik und Beratung. In dieser Zeit unterstützte sie Jugendliche und Erwachsene bei ihrer beruflichen (Neu-)Orientierung und Verwirklichung. Es folgte ein mehrjähriger Aufenthalt in Brasilien. In dieser Zeit erweiterte sich ihr Interesse auf die Bereiche Positive Psychologie, Achtsamkeit und Meditation. Seit ihrer Rückkehr nach Europa begleitet sie Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu einem bewussteren, gelasseneren und erfüllteren Leben. Besonders die Themen Verbundenheit, Mitgefühl sowie körperorientierte Ansätze bilden dabei Schwerpunkte.

