

# Conflicthantering in gesprekken

**Prijs** € 980,-

**Verblijfskosten** € 152,-

Totaalprijs dagarrangementen voor de gehele training bestaande uit koffie/thee/water/fris, lunch, snack en zaalhuur. U kunt diner en overnachting apart bijboeken: diner

**Plaatsen** Utrecht, Den Dolder

**Aantal dagen** 2

**Max. deelnemers** 8

## Trainers



## Doelgroep

Conflicten hebben we allemaal wel eens, soms kleine en soms grotere waar je 's nachts van wakker ligt. Bijvoorbeeld als de samenwerking met een collega op scherp staat, of je hebt een baas die het zo vaak oneens met je is en waar je al bij voorbaat niet snel mee om de tafel wilt zitten. Een ding staat vast: conflicten worden vaak als lastig ervaren en worden daarom of vermeden of alle zeilen worden bij gezet om gelijk te krijgen. Als je merkt dat in gesprek met een ander je emoties de boventoon gaan voeren, dan is de kans groot dat het gesprek escaleert. Als je dit herkent en wilt weten hoe je een conflictsituatie in juiste banen kunt leiden, dan ben je bij deze training op het juiste adres. Deze training is bedoeld voor mensen die willen weten wat de meest effectieve manieren zijn om conflicten te deëscaleren. Het gaat hierbij om conflicten die je zelf ervaart met anderen.

## Resultaat

Na afloop van de training kun je zelfverzekerder en effectiever omgaan met meningsverschillen en conflictsituaties. Je hebt inzicht gekregen in je eigen conflictsituatie. Dat wil zeggen dat je een helder beeld hebt van wat een conflict complex kan maken en je kunt deze complexiteit terugbrengen tot de kern. Je hebt geoefend met de-escalatietechnieken in een gesprek, je kunt je emoties beter reguleren en zo een minder grote rol laten spelen in een conflictgesprek.

## Inhoud

- > Omgaan met eigen emoties. Welk gedrag vertoon ik in een stresssituatie?
- > Hoe ga ik om met mijn eigen emoties in een conflictsituatie?
- > Hoe kan ik objectiever en zakelijker een conflictsituatie benaderen? Hierbij maken we een conflictanalyse.
- > Het voeren van een conflictgesprek. Wat escaleert en de-escaleert een conflictgesprek?

## Aanpak

- > Vooraf vragenlijst invullen
- >

## Uitgebreid

### Inhoud

In de training staan twee thema's centraal: het voorbereiden en het voeren van een conflictgesprek. Bij de voorbereiding van een conflictgesprek gaan we in op het omgaan met je eigen emoties "Ik wil een conflict uitspreken, maar ben te geïrriteerd om goed het gesprek in te gaan." "Ik zie door de bomen het bos niet meer, waar gaat het conflict nu precies om?" "Ik snap niet hoe iemand anders over deze conflictsituatie kan denken." We gaan in op de complexiteit van conflicten. We staan stil bij gedrag dat we laten zien in stresssituaties. Als je dat weet, welke uitdaging ligt er dan voor jou in het verschiet? We werken hierbij eveneens met ontspanningsoefeningen.

De kans op een constructief gesprek is groter als je je emoties onder controle hebt. Je kunt dan makkelijker aangeven waar de angel zit voor jou en de-escalatietechnieken gebruiken. Dit met als doel om na een conflictgesprek samen door een deur te kunnen. Maar wat ga je precies in zo'n gesprek aankaarten? Vaak spelen verborgen relationele aspecten een hoofdrol. Het zichtbaar maken en bespreken van deze aspecten is cruciaal. Je maakt in de training een conflictanalyse van een meningsverschil of conflict dat je zelf hebt meegemaakt. Ten slotte komt er op de tweede dag in de middag een trainingsacteur langs om mee te oefenen. We eindigen de training met het maken van een persoonlijk actieplan.

### Resultaat

Na afloop van de training kun je zelfverzekerder en effectiever omgaan met meningsverschillen en conflictsituaties. Je hebt inzicht gekregen in je eigen conflictsituatie. Dat wil zeggen dat je een helder beeld hebt van wat een conflict complex kan maken en je kunt deze complexiteit terugbrengen tot de kern. Je hebt geoefend met de-escalatietechnieken in een gesprek, je kunt je emoties beter reguleren en zo een minder grote rol laten spelen in een conflictgesprek.

---

[Meer informatie over de training Conflicthantering in gesprekken](#)

---