

# Durch Klarheit zur Klärung: 360°-Konfliktkompetenz

Kursnummer	26M572551
Beginn	Montag, 11.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS im Komed, 637, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Lehrkraft	Dr.rer.pl. René Röderstein,
Kursentgelt	241,00 €

Konflikte sind Teil des beruflichen Alltags. Dieser dreitägige Bildungsurlaub vermittelt fundierte Grundlagen und praxisnahe Werkzeuge für einen souveränen, klaren und lösungsorientierten Umgang mit Konflikten.

Im ersten Schritt (Innenperspektive) reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten in Konfliktsituationen: Wie reagieren Sie unter Druck, welcher Konflikttyp sind Sie und wie nehmen Sie Botschaften wahr. Im zweiten Schritt (reflektierte Außenperspektive) betrachten Sie Ihr Kommunikationsverhalten und die Wirkung auf andere, lernen Ihre Botschaften klar und wertschätzend zu formulieren und Methoden wie Gewaltfreie Kommunikation und strukturiertes Feedback einzusetzen. Im dritten Schritt (Teamperspektive) wird der Blick auf Team- und Gruppendynamiken erweitert: Frühzeitige Konfliktsignale erkennen, Ursachen von Spannungen verstehen und praxisnahe Tools zur Konfliktmoderation und „Mediation light“ anwenden, um Konflikte konstruktiv zu lösen.

Das Seminar kombiniert theoretische Impulse mit praxisnahen Übungen, Rollenspielen und Reflexionsphasen. Der Transfer in den beruflichen Alltag steht im Mittelpunkt.

## Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Teamleitungen, Projektverantwortliche sowie Personen, die ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz gezielt weiterentwickeln möchten.

## Über den Dozenten:

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.05.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637
12.05.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637
13.05.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637

[zur Kursdetail-Seite](#)