

## Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

### „Wenn ich den/die schon sehe...“ - Respektvolles Abgrenzen statt ständiger Konflikte

Niemand kann mit jedem gut – Das ist natürlich und lässt sich in vielen Lebensbereichen durch in einfaches Kontaktmeiden ohne offene Konflikte und „Brodeln im Bauch“ gut aushalten. Im Berufsalltag allerdings sind wir oft gezwungen, uns mit Personen zu arrangieren und auch mit solchen kooperativ zusammen zu arbeiten, mit denen wir persönlich einfach nicht auf einen Nenner kommen. Da reicht oft ein rein äußerliches Abgrenzen – „Nur so viel wie nötig“- nicht aus, um der Diskrepanz zwischen innerem Gefühl und äußerer guter Miene Herr zu werden.

Reizsituationen lassen unbeherrschte Auseinandersetzungen im täglichen Miteinander womöglich immer wieder aufkeimen oder aber die Selbstbeherrschung, das innere „Deckel zuhalten“, erschöpft unsere Kapazitäten, blockiert unsere Leistungsfähigkeit und schädigt unser Wohlbefinden am Arbeitsplatz und darüber hinaus, wenn wir den „Dampf“ nach der Arbeit anderswo „rauslassen“. Was also tun, um sich innerlich abzugrenzen, in der Zusammenarbeit jedoch professionell und erfolgreich zu bestehen?

Im Seminar soll es darum gehen, Nutzen und Notwendigkeit respektvoller Abgrenzung zu verdeutlichen sowie Anregungen zu deren praktischer Umsetzung zu vermitteln. Die Teilnehmenden reflektieren hierbei ihren eigenen Umgang mit schwierigen Personen im Arbeitskontext und sollen zu einem selbst- und fremdschonenden Abgrenzungsverhalten unter Wahrung von Professionalität und Kollegialität befähigt werden.

#### Schwerpunkte

- Notwendigkeit von Abgrenzung erkennen, eigene Grenzen anerkennen
- Formen der Abgrenzung und mögliche Konsequenzen
- Wie grenze ich mich respektvoll und konstruktiv ab?
- Nein sagen können und trotzdem/ gerade deshalb gut zusammenarbeiten
- Grenzen der Abgrenzung – Selbstregulation und situative Kontrolle, wenn „der Kessel doch einmal überkocht“
- Respektvolles Abgrenzen in typischen beruflichen Alltagssituationen (Fallbeispiele, Rollenspielübungen)

#### Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter\*innen

#### Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 14 Personen

#### Dauer

2 Tage

## Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

## Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

## Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter\*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

## Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund\*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer\*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

## Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.



**Nisrin Jemel (Seminarorganisation)**  
**Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)**  
[personalentwicklung-hannover@dgp.de](mailto:personalentwicklung-hannover@dgp.de)  
**Telefon: [0511 / 943 93 – 10](tel:05119439310)**



### Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden,  
Führung, Gesundheit, Kommunikation,  
Organisationsentwicklung, Personalauswahl,  
Personalentwicklung, Persönlichkeits- und  
Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

