

Workshopleitung



Dr. Claudia Eilles-Matthiessen
Plan C
Kompetenzentwicklung /
Frankfurt am Main

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen ist Diplom-Psychologin, Business- und Konflikt-coach mit eigener Praxis in Frankfurt/M. sowie psychologische Mediatorin (BDP). Sie arbeitet nach hypnosystemischen Konzepten und unterstützt Führungskräfte aus Wirtschaft und Wissenschaft sowie Privatkunden bei Konflikten und berufsbezogenen Krisen. Sie ist Sachbuch- und Romanautorin sowie Mitglied im Vorstand des Coaching-netz Wissenschaft e.V.

www.plan-c-frankfurt.de

Der Plan C Konfliktnavigator® – Konflikte lösen mit Selbstwirksamkeit und System

Ziel

Grundlage des Workshops bildet das von der Referentin entwickelte Konfliktmodell, der Plan C Konfliktnavigator®:

- Sie stärken Ihre Fähigkeit, Konfliktodynamiken sowie typische Emotionen wie Ärger, Anspannung oder Überforderung frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu bewältigen.
- Sie gewinnen Sicherheit darin, Klärungsgespräche professionell zu führen und dabei Selbstregulation und Selbstwirksamkeit gezielt einzusetzen.
- Sie erfahren, wie man eine individuelle Strategie für einen lösungsorientierten Umgang mit Konflikten im Arbeitsumfeld entwickelt.

Beschreibung

Wer gerade eine schwierige Situation erlebt, fühlt sich meist angespannt, verärgert oder auch hilflos. Konflikte kosten nicht nur Zeit und Energie, sondern auch Aufmerksamkeit und Ressourcen. Gleichzeitig bieten sie wertvolle Lernchancen – vor allem über sich selbst. Je früher Spannungen und Irritationen wahrgenommen werden, umso leichter ist es, diese aufzulösen oder zu klären. Im Workshopteil lernen Sie nützliches Know-how zum lösungsorientierten Konfliktmanagement kennen:

- Das Modell der vier Lösungsfelder
- Die Bedeutung von Selbstregulation und Selbstwirksamkeit bei Konflikten
- Verschiedene Konfliktarten und Austragungsformen
- Umgang mit typischen „Konfliktemotionen“ wie Ärger oder Anspannung
- Klärungsgespräche konstruktiv führen

Abschließend besteht die Möglichkeit, eigene Anliegen in einem **optionalen Online-Impulscoaching** (30-45 Minuten) zu klären. Die Terminvergabe für die Einzelgespräche erfolgt vorab.

Methodik

- Kurze Inputphasen, Wissensvermittlung
- Übungen, Kleingruppenarbeit
- Exemplarisches Training typischer Führungssituationen
- Unterlagen und Checklisten
- Praxisberatung oder Demo-Coaching nach Zeit und Bedarf

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an alle, die mehr über Möglichkeiten der Konfliktlösung erfahren und einen strukturierten Zugang zu Konfliktlösungen kennenlernen möchten. Es ist nicht erforderlich, ein eigenes Konfliktbeispiel einzubringen.

Organisatorische Informationen

Sprache / Format	Deutsch / Präsenz & Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Präsenz-Workshop: Donnerstag, 21. Januar 2027, 9:00 – 17:00 Freitag, 22. Januar 2027, 9:00 – 13:00 Online-Impulscoaching: Dienstag, 26. Januar 2027, 10:00 – 18:00 Die Termine für die Einzelgespräche werden vorab vergeben.
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier