



12.10.2026 – 16.10.2026

## VON DER ESKALATION ZU DEESKALATION

Intensivseminar für mehr Sicherheit und Stärke in Konfliktsituationen

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit – Viktor Frankl*

Konflikte entwickeln sich oft schleichend und leise um dann in lautem Getöse ihren Höhepunkt zu erreichen. Kleine Spannungen bauen sich auf, bis die Situation kippt und alles eskaliert. Doch, wer die Anzeichen früh erkennt, kann rechtzeitig gegensteuern und Eskalationen vermeiden. In diesem Seminar lernst du, die unsichtbaren Vorzeichen in eskalierenden Situationen zu erkennen – ob im privaten Gespräch, auf der Arbeit oder in großen gesellschaftlichen Debatten- und zu deeskalieren. Du wirst erleben, wie es sich anfühlt, nicht mehr ohnmächtig oder überrollt zu sein, sondern bewusst gegenzusteuern und Sicherheit auszustrahlen.

### Themen die dich erwarten:

- ▶ Spannenden Übungen zur Stärkung von Körpersprache und Präsenz – damit du auch dann stabil bleibst, wenn es brenzlich wird
- ▶ Abwehrtechniken und Bewegungsstrategien, die physische und psychische Sicherheit geben
- ▶ Gesprächstechniken, die befähigen, mit klaren Worten Brücken zu bauen, wo sonst nur Mauern stehen
- ▶ Rollenspiele und Szenarien zur Übung von Deeskalation in (gesellschaftlichen) Konfliktsituationen – von der hitzigen Diskussion bis hin zu eskalierenden Alltagssituationen

Melde dich noch heute an und sichere dir deinen Platz

**Wir freuen uns auf dich!**



Das DGB-Bildungswerk NRW ist qualitätszertifiziert nach EFQM: Recognised for Excellence 4 star

**Verantwortlich für Planung und Durchführung:**

DGB-Bildungswerk NRW e.V., Bismarckstr. 77, 40210 Düsseldorf

## ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

**Seminarnummer:** BU-260089-25

**Datum:** 20.07. – 24.07.2026

**Beginn:** Montag 11 Uhr, Ende: Freitag 15 Uhr

**Ort:** DGB Tagungszentrum Hattingen - Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer\*innen und alle am Thema Interessierten

**Kosten:** 800,-€ (inkl. Übernachtung und Verpflegung) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassungen durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice

Ansprechpartner\*innen:

Olga Hansen / Laura von Grumbkow

T. 0211 17523-210, F. 0211 17523-197

ohansen@dgb-bw-nrw.de www.dgb-bildungswerk-nrw.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname Straße

PLZ, Ort

E-Mail Telefon

Betrieb/Dienststelle Straße

PLZ, Ort

Teilnahme, Freistellung und Kostenübernahme erfolgt nach:

AWbG NRW      FrUrlV NRW      SUrlV Bund      Sonstige:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Bearbeitung der Seminarorganisation durch das DGB-Bildungswerk NRW e.V. elektronisch gespeichert und genutzt werden.

Ich habe die Datenschutzerklärung des DGB-Bildungswerk NRW e.V. gelesen und erkläre mich damit einverstanden (zu finden unter <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/service>). Ich kann die Einwilligung jederzeit per E-Mail an [widerruf@dgb-bw-nrw.de](mailto:widerruf@dgb-bw-nrw.de) oder per Brief an: DGB-Bildungswerk NRW e.V., Bereich Datenschutz, Bismarckstr. 77, 40210 Düsseldorf widerrufen. Es gelten unsere nachseitig abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

Datum, Unterschrift