



KURS

Konflikt & Gesundheit

Stress senken – Gesund bleiben- Klar handeln



Beginn:
9. Mai 2026
9.30–16.30 Uhr



Hessestraße 4
90443 Nürnberg

in Kooperation mit dem
Gesundheitsamt der Stadt
Nürnberg

DU LERNST,

- wie Konflikte entstehen – und welche Hebel wirksam sind,
- welche Potentiale in Konfliktmustern liegen,
- wann Klarheit wichtiger ist als Freundlichkeit,
- wie Du in belastenden Situationen ressourcenorientiert handelst,
- wie Du strukturelle Konflikte erkennen und gemeinsam Veränderung anstoßen kannst.



www.fbf-nuernberg.de



FBF
Fränkisches
Bildungswerk für
Friedensarbeit

Konflikte gehören zum Alltag. Doch ungelöste Konflikte kosten Kraft, erhöhen den Stress und gefährden die eigene Gesundheit. Dieser Kurs unterstützt Dich dabei, Konflikte frühzeitig zu erkennen, kompetent zu bearbeiten und Dein eigenes Potentiale zu stärken.

Der Kurs begleitet Dich über ein halbes Jahr. Wir arbeiten mit vielen Übungen, bei denen die eigenen Erfahrungen wesentlich sind. Wir vermitteln fundiertes Wissen und bieten konkrete, praktische Unterstützung für Deinen Berufsalltag. Der Kurs wird zu 90% gefördert und ist aus diesem Grund sehr günstig.

Für wen?

Für Erziehende, Leitungen in Kitas und offener Kinder- und Jugendarbeit, Lehrkräfte, Schulleitungen, Sozialpädagog*innen und JAS.

Ablauf

Erster Seminartag

9.Mai 2026, 9.30 -16.30 Uhr
Grundlagen zur Konfliktbearbeitung, Wahrnehmung und Kommunikation, typische Stressdynamiken

Vertiefungstreffen

Termine: 21.5.26; 16.6.26, 8.7.26, jeweils 19.00-21.00 Uhr
Selbstfürsorge, Stressbewältigung, praktische Anwendung im Alltag.

Zweiter Seminartag

1.8.2026, 9.30-16.30 Uhr
Strukturelle Konfliktfelder, Rollen, Zeitdruck, Ohnmachtserleben – und Wege zur konstruktiven Bearbeitung.

Vertiefungstreffen

Termine: 22.9.26, 14.10.26, 17.1.26, jeweils 19.00-21.00 Uhr
Transfer in reale Situationen, Festigung der Kompetenzen, Reflexion der eigenen Belastungssituation.

Was hast Du davon?

- mehr Klarheit in schwierigen Situationen
- weniger Stress und Überforderung
- stärkere Selbstkompetenz und Resilienz
- konkrete Werkzeuge für den Berufsalltag
- professionelle Begleitung über sechs Monate

Information und Anmeldung bis 2.5.26

fbf@fbf-nuernberg.de, 0911 2888500

Organisatorisches:

Wo: Der Kurs findet in der Hessestr.4, in Nürnberg statt.

Teilnahmebetrag: Die Teilnahmegebühr beträgt 75.- €.

Gruppengröße: Die Gruppe hat eine maximale Größe von 10 Personen.

Eine vollständige Teilnahme ist für den Erhalt einer Teilnahmebestätigung erforderlich.

Wer ist die Kursleitung:

Sibylle Weiler

Dipl.Sozialpädagogin, Trainerin in interkultureller Pädagogik und konstruktiver Konfliktbearbeitung (ATCC), Wir -Trainerin, relationale Tonfeldtherapeutin, Yogalehrerin. Ich biete seit vielen Jahren Seminare zu konstruktiver Konfliktbearbeitung, Gesundheit und Yoga an.

Überall wo Menschen sich begegnen, zusammen leben oder arbeiten tauchen Konflikte auf. Ich bin immer wieder begeistert und fasziniert wie ein konstruktiver Umgang lebendige und gesunde Möglichkeiten schafft!

Karl-Heinz Bittl-Weiler

Dipl. Sozialpädagoge, Berater, Trainer, Coach, Supervisor (EASC), Studium Psychologie, Soziologie, Philosophie, Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalt und systemischem Ansatz. Leiter des FBF. Den ATCC-Ansatz habe ich mit internationalen Kolleginnen und Kollegen aus der Praxis heraus entwickelt, Lehrtrainer ATCC. Ich arbeite seit über 30 Jahren mit Erziehenden, Lehrkräften und Leitungen als Supervisor zusammen. *Konflikte sind zwar lästig, doch immer eine Chance für Entwicklung.*