

## **Stresskompetenz für Mediatoren**

Wunschvorstellung von Mediatoren und Idealfall: Mit Ruhe, Konzentration und Selbstsicherheit den Mediationsprozess unterstützen und durch eine kompetente Leitung den Parteien das Gefühl vermitteln, dass Mediation der richtig gewählte Weg aus Ihrem Konflikt ist und zum Konsens führt. Ein ruhig wirkender Mediator spiegelt in Haltung, Sprache, Mimik und Gestik die notwendige Souveränität, die seine Rolle als Mediator erfordert. Durch seine mediative Haltung und sein Auftreten ist er Vorbild für das mediationsorientierte Verfahren.

Leider sieht die Realität oft anders aus: Mediatoren, insbesondere in ihrer Anfangstätigkeit, wirken oft nervös und angespannt, lassen sich – vor allem in schwierigen Situationen – schnell mal aus der Ruhe bringen. Sie können zu wenig auf die Befindlichkeit der Parteien eingehen, da sie zu viel mit ihren eigenen „Stressreaktionen“ beschäftigt sind. Dadurch ist auch ihre Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt, häufig geht Wesentliches verloren und der Mediationsprozess läuft nicht optimal. Unsicherheit und Unruhe des Mediators können sich auf die Parteien übertragen oder als mangelnde Kompetenz wahrgenommen werden und so zur Ablehnung des Mediators und des Verfahrens führen.

Die Beschäftigung mit sich selbst, mit den Themen Stressreaktionen und Entspannungstechniken unterstützen Mediatoren dabei, eine entspannte, souveräne Haltung in der Mediation einzunehmen.

### **Ziele des Seminars:**

Ziel des Seminars ist es, die Bedeutung der Entspannungskompetenz in der mediativen Tätigkeit hervorzuheben. Den Teilnehmern werden konkrete Anregungen und Übungen angeboten, mit deren Hilfe sie einen besseren Zugang zu ihrer eigenen Körperwahrnehmung und inneren Befindlichkeit erhalten.

Es werden theoretische Grundlagen zum Verständnis von Anspannung und Entspannung, Stressoren und Stressreaktionen sowie als Hauptteil eine Vielfalt verschiedener, leicht erlernbarer und einfach anzuwendender Entspannungstechniken vorgestellt, die dazu dienen, ein eigenes Anti-Stress-Konzept zu finden und dieses in der Mediation umzusetzen.

### **Instituts- und Ausbildungsleitung: Hannelore Neubert-Klaus**

Mediatorin, Wirtschaftsmediatorin und Lehrtrainerin (BMWA®), cert. Lehr/trainerin (DVNLP), cert. Coach (ECA), Ausbildungsleitung mediationsorientiertes Coaching (med.or.c®) & Sportmediation, Psychologin, Psychotherapie

**Abschluss:** IMCP Zertifikat "Stresskompetenz für Mediatoren"

**Zielgruppe:** Mediatoren und Konfliktberater, die lernen möchten, konzentriert, selbstsicher, souverän und mit Ruhe den Mediations/Konfliktprozess zu leiten

**Kosten:** Teilnahmegebühr **EURO 460,00**

Hinzukommende Kosten:

**Tagungspauschale** (Kaffeepausen mit Kaffee, Tee, Keksen, Obst, Saft, Wasser) **45,00 €**  
(wird vom SZP erhoben; bitte vor Ort an das SZP entrichten)

**Weitere Seminarverpflegung** (Mittagessen, Abendessen, weitere Getränke)  
und ggf. Übernachtungskosten

Die Ausbildung ist als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt und nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit.

**Termin:** siehe Jahresübersicht (18 Stunden)

**Veranstaltungsort:** IMCP Seminarzentrum Plankmühle Schmiechen