

# Haltung und Konfliktmanagement im Berufsalltag

Ein Workshop mit Mag. Astrid Öllinger (Mediatorin) &  
Mag. Wolfgang Baierl (Haltungscoach)



## Konflikte erfolgreich meistern

Erleben Sie, wie innere Einstellung und äußere Haltung Ihre Kommunikation und Zusammenarbeit positiv verändern – für mehr Harmonie und Erfolg im Berufsalltag.



# Innere Stärke durch äußere Haltung: Konflikte lösen, Team-/Selbstbewusstsein stärken

Unser Workshop beleuchtet die Wechselwirkung zwischen innerer Einstellung (Gedanken, Werte, Überzeugungen) und äußerem Erscheinungsbild (Körpersprache und -spannung, Gestik, Mimik), insbesondere in konfliktgeladenen Situationen.

Die Teilnehmenden lernen, wie diese Faktoren sich gegenseitig beeinflussen und unser Verhalten sowie die Wahrnehmung durch andere prägen. Durch die Kombination aus theoretischen Impulsen, Vorher-/Nachher-Bildaufnahmen, praxisnahen Übungen und gezielter Reflexion werden sie befähigt, Herausforderungen zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und mittels bewusster Veränderung von innerer Haltung und äußerer Präsenz ihre Einstellung und die Arbeitsatmosphäre nachhaltig zu verbessern.

Der Workshop fördert ein respektvolles, offenes und effizientes Miteinander, verbessert die Kommunikation und Teamdynamik und steigert Freude, Gesundheit sowie Harmonie im Arbeitsalltag.

**Ziel ist es**, Konflikte zu reduzieren, die Zusammenarbeit zu stärken und Fehlzeiten langfristig zu verringern.

**Dauer: 2 Tage | Teilnehmerzahl min. 8 bis max. 24 Personen**

Anmeldung bei einem der beiden Coaches



**Mag. Astrid Öllinger, PMM**

Mediation | Coaching | Beratung

Ihr A und O wenn's um die  
*gute* Lösung geht

„Es begeistert mich, Menschen auf ihrem Weg aus schwierigen Situationen hin zu einem friedlichen Miteinander zu begleiten“

 **ao-mediation**



Födermayrstraße 24, 4470 Enns  
+43 699 10406536  
a.oellinger@ao-mediation.at  
www.ao-mediation.at



**Mag. Wolfgang Baierl**

Sportwissenschaftler, Lebens- & Sozialberater,  
Haltungskoach, Supervisor

Weg von Schmerz hin  
zur Lebensfreude

„Mein großes Ziel ist es, Bewegungsfreude und Bewegungskompetenz für Jung und Alt zu vermitteln.“



Hauptplatz 18, 4560 Kirchdorf  
+43 664 5343065  
wolfgang.baierl@haltungsoach.com  
www.haltungsoach.com