



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

## GFK-Jahrestraining - Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation

### Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg Bildungsurlaub

Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir wirklich verstanden werden? Und wie können wir offen bleiben für das, was jemand sagen möchte, wenn wir z.B. Vorwürfe zu hören bekommen?

Beruflich und privat kommt es immer wieder zu Missverständnissen und verbalen Auseinandersetzungen, die für uns unbefriedigend verlaufen und an unseren Kräften zehren. Diese Unstimmigkeiten können uns daran hindern, konstruktiv mit anderen zusammen zu arbeiten oder befriedigende Beziehungen zu führen.

Das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation führt zu Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander, ob privat oder beruflich. Sie ist eine Methode, die dazu dient, Konflikten auf den Grund zu gehen und sie an ihrer Wurzel zu lösen. Sie schafft Verbindung zwischen Menschen und mit ihrer Hilfe werden einvernehmliche Lösungen gefunden, sodass Win-win-Situationen für alle Beteiligten entstehen. Im Arbeitskontext werden wir dadurch produktiver, im privaten Kontext kann sich der Wunsch nach langfristigen Bindungen erfüllen.

Das Modell vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Das führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben, aber auch zu Effektivität im alltäglichen beruflichen Zusammenwirken. Häufig kommt es zu tiefgreifenden Aha-Erlebnissen, welche dem Leben eine neue Ausrichtung geben können.

Viele Übende berichten von mehr Echtheit und Harmonie dank der Gewaltfreien Kommunikation. Zuvor scheinbar ausweglose Situationen verlieren an Dramatik oder lösen sich ganz auf.

#### Seminarziele

Systematisch werden in diesem Seminar alle Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und eingeübt. Nach Abschluss des Jahres-Trainings haben Sie einen umfassenden Überblick erhalten über die Grundlagen der GFK sowie über vertiefende Elemente dieses Kommunikationsmodells.

Sozialkompetenz entsteht dabei auf verschiedenen Ebenen: emotionale Intelligenz und Kommunikationskompetenz in der zwischenmenschlichen Interaktion werden gefördert; die Kompetenz, selbst-wirksam für sich zu sorgen und somit einen Beitrag zu leisten zur

<b>Seminar Nr.:</b>	800818
<b>Termin:</b>	03.12.2018 - 17.01.2020 03.12.18 – 07.12.18 (Modul 1) 06.05.19 – 10.05.19 (Modul 2) 03.10.19 – 06.10.19 (Modul 3) 13.01.20 – 17.01.20 (Modul 4)
	Modul 1, 2 und 4 beginnen am Montag mit dem Mittagessen und enden am Freitag mit dem Mittagessen. Modul 3 beginnt am Donnerstag um 9.30 Uhr und endet am Sonntag mit dem Mittagessen.
<b>Ort:</b>	Waldhof, Freiburg
<b>Seminarpreis:</b>	1.995,00 € für Einzelpersonen 2.195,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Ratenzahlung:</b>	je 535,00 € zu den Modulen 1,2,4, 390,00 € zum Modul 3
<b>Kosten für Übernachtung/Verpflegung:</b>	276,00 € (je Modul 1, 2, 4) 207,00 € (Modul 3) Zuschläge: siehe Seite 2 (Übernachtung/Verpflegung)
	Die Preise für Ü/VP können sich 2019, 2020 leicht erhöhen.
<b>Dozentin:</b>	Ronya Salvason
	Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.
	In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt.
	„Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

eigenen mentalen und physischen Gesunderhaltung, wird erweitert. Burnout wird dadurch vorgebeugt, berufliche Flexibilität und Arbeitsfähigkeit langfristig aufrechterhalten. Sie werden befähigt, die kommunikativen Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags entspannter zu meistern und dadurch zu mehr Effizienz in unternehmerischen Abläufen beizutragen.

## Seminarinhalt

- Geschichte, Thesen, Ideen und Visionen der Gewaltfreien Kommunikation
- Systematische Vermittlung des 4-Schritte-Modells der GFK als strukturierte Methode, sich klar, aufrichtig und dabei vorwurfsfrei auszudrücken
- Empathisches Zuhören als wichtiger Baustein funktionierender Kommunikation und Bewusstmachung verbreiteter, nicht-empathischer Umgangsformen
- Verständnis für sich selbst praktizieren und damit Stress abbauen, Resilienz entwickeln und infolge dessen Burnout vorbeugen
- Innere Konflikte lösen, z.B. bei Entscheidungsschwierigkeiten, Selbstzweifeln oder Schuldgefühlen – für mehr innere Klarheit und Zielstrebigkeit
- Das 4-Ohren-Modell der GFK: Aussagen und Kritik anderer konstruktiv aufnehmen
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- Selbst-empathisch und konstruktiv mit eigenem Ärger umgehen
- Hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer
- Eine wertschätzende Feedback-Kultur entwickeln
- Kontinuierliche Vertiefung und Verinnerlichung der 4 Komponenten der GFK
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster (u.a. Kommunikationssperren nach Thomas Gordon)
- Schulden denken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Erfolgreicher Umgang mit Vielrednern um unsere wertvolle Zeit sinnvoll zu nutzen
- Uns selbstbewusst Gehör verschaffen, wenn wir unterbrochen werden
- Die Kunst des Small-Talks als wichtiges Bindeglied zwischen uns und unseren Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kolleginnen oder Kunden – mit Elementen der GFK
- Wertschätzung ausdrücken lernen als Nährboden für stabile Beziehungen im Job und in der Freizeit
- Bedauern ausdrücken, wenn uns etwas misslungen ist
- Vermitteln zwischen Konfliktparteien
- Das Potenzial der GFK für neue Unternehmenskultur und gesellschaftlichen Wandel

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

## Arbeitsweisen

Es wechseln sich stetig Informationsvermittlung und Übung ab. Alle theoretischen Inhalte sind strukturiert aufgearbeitet in Form von Flipcharts und Handouts.

Geübt wird zu zweit, in Kleingruppen, in der Großgruppe und auch in Einzelarbeit. Rollenspiele werden das Lernen vertiefen. Dabei wird selbstverständlich das Prinzip der Freiwilligkeit geachtet. Aufgelockert wird das Seminar durch spielerisches Annähern an die Themen, sowie Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen.

Da der Ausdruck von Gefühlen Teil des Konzepts ist, kann das Ausprobieren anhand eigener Themen zu emotionalen Selbsterfahrungs-Prozessen führen.

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie wohnen im Seminarhaus des Waldhof e.V., Akademie für Weiterbildung (Link: [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)). Es verfügt über Einzelzimmer mit D/WC auf dem Gang, EZ mit D/WC (Zuschlag: 17,00 € pro Nacht) sowie Doppelzimmer mit D/WC (Zuschlag: 9,- € pro Nacht pro Person).

Frühstück sowie Vollpension erhalten Sie im Seminarhaus. Im Haus können Sie auch Getränke bekommen.

**Anreise:** Mit dem Auto reisen Sie über die A5 an (Ausfahrt „Freiburg-Mitte“ via B 31 nach Freiburg-Littenweiler). Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof FR-Littenweiler, von wo aus es ca. 15 min Fußweg (Endstück mit steilem Anstieg) zum Seminarhaus sind. Alternativ besteht die Möglichkeit vom Hbf. mit der S 1 zu fahren und an die Endhaltestelle für 1,00 € Aufpreis ein „Bergtaxi“ zum Waldhof zu bestellen.

Nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Eine Fahrgemeinschaft schont die Umwelt und spart Geld.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Bildungsurlaub

Zu den Modulen 1,2,4 können Sie in **Baden-Württemberg, NRW, Saarland, Hamburg, Hessen Bildungsurlaub beantragen**. Anerkennungen in den weiteren Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des § 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an unseren Mitarbeiter. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

## Förderungsmöglichkeiten

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz).

## Stornierung

Sie können sich einmalig zum 3. Modul von der Fortbildung abmelden. In diesem Fall fällt ein Storno von 250,00 € an. Die Stornierung muss bis sechs Woche vor Beginn des 3. Moduls bei uns vorliegen.