

## Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement

### Bildungsurlaub

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht leicht, den Kontakt zu sich selbst und eine gute Verbindung zu anderen herzustellen und konstruktiv zu gestalten. Oft verlieren wir den Zugang zu dem, was uns wichtig ist und was uns bewegt. Darüber hinaus erschweren innere und äußere Konflikte eine konstruktive Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen.

Wir lernen, sorgfältig zu beobachten, ohne zu werten, und Verhaltensweisen und Bedingungen, die uns betreffen, genau zu benennen. Wir werden angeleitet, unsere eigenen tieferen Bedürfnisse und die anderen Menschen wahrzunehmen und zu identifizieren und klar auszudrücken, was wir in einer bestimmten Situation brauchen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, statt darauf, wie wir diagnostizieren und beurteilen, entdecken wir die Tiefe unseres eigenen Mitgefühls. Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen), fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl, und führt zu dem Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen. Die äußere Form ist einfach, bewirkt aber auf machtvolle Weise Veränderung.

Auch wenn die Gewaltfreie Kommunikation mit Hilfe eines konkreten Modells unterrichtet wird und wir uns darauf als ein „Kommunikationsverfahren“ oder als „einfühlende Sprache“ beziehen, ist sie doch mehr als nur ein sprachlicher Prozess. Da unsere kulturelle Konditionierung unsere Aufmerksamkeit häufig in eine Richtung führt, die es unwahrscheinlich macht, dass wir bekommen, was wir brauchen, dient die Gewaltfreie Kommunikation dazu, uns immer wieder daran zu erinnern, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was es uns ermöglichen wird, zu erhalten, was wir suchen – nämlich einen ständigen Austausch zwischen uns und anderen, der von gegenseitiger Unterstützung gekennzeichnet ist.

<b>Seminar Nr.:</b>	801518
<b>Termin:</b>	26.02.2018 – 02.03.2018 Montag, 13:00 Uhr (Mittagessen um 12.00 Uhr) – Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Steinfeld
<b>Preise:</b>	585,- € (incl. Ü/VP im Einzelzimmer ohne Dusche) 655,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozent:</b>	Herbert H. Warmbier Herbert Warmbier (Jhrg. 1952) ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, NLP-Trainer und –Coach, Konfliktcoach. Er begleitet Menschen dabei, einem selbstbestimmten und klaren Leben näher zu kommen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Einzel- und Teamcoachings, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führungskommunikation.
<b>Sein Ziel: Neue Wege beschreiten, um zu erreichen, was man bisher noch nie hatte.</b>	
Minimale TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Der Dozent Herbert Warmbier

## Seminarinhalt

In dieser Woche erproben und

- erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang mit sich und der Welt um sich herum.
- lernen und trainieren Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.
- erleben Sie die Möglichkeiten des Zusammenlebens und der Verwirklichung der eigenen Bedürfnisse und die der anderen in einem geschützten Rahmen.
- entdecken Sie Möglichkeiten, Freiheit und Gemeinschaft zu verbinden.
- erleben Sie die Wirkung des Prozesses
- Wege zu einem achtsameren Umgang mit sich der Welt um sich herum
- erleben Sie Entspannung und Konzentration.

## Ziele

- das, worum es uns wirklich geht, identifizieren
- intensives Hören auf sich und andere trainieren
- respektvolle und achtsame Kommunikation entwickeln
- Wege der Umsetzung in den eigenen Alltag finden

Die besondere Lage des Klosters unterstützt Sie in besonderer Weise dabei, sich auf die Inhalte des Seminars voll zu konzentrieren. Das Kloster liegt in der Eifel in einer schönen Landschaft.

## Arbeitsformen sind

- Einzelarbeit, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe.
- Reflexionen.
- Trainer- und Gruppengespräche.
- Entspannungsübungen.

Die intensive Beschäftigung mit den Grundgedanken und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation wird unterstützt durch Meditation, Phantasie Reisen, Musik und Bewegung sowie Themenspaziergänge. Der Wechsel von Theorie, Erfahrung, Ruhe, Musik und dem intensiven Austausch ermöglicht Intensität, das gemeinsame Lernen und den Aufbau neuer Energie.

## Organisatorisches

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

**Übernachtung:** Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Hier können Sie im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Doppelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) oder im Einzelzimmer untergebracht. Doppelzimmer mit Dusche/WC auf dem Zimmer sind buchbar (siehe Zuschläge). Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard.

## DZ-Zuschlag altes Gästehaus:

20 € insgesamt im DZ mit eigener Dusche/WC.

## EZ-Zuschläge altes Gästehaus:

40,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

2015 öffnete das **neue Gästehaus** im Kloster Steinfeld seine Pforte. Aus dem einstigen Internat wurden 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

## DZ-Zuschlag neues Gästehaus:

12,00 € pro Nacht im DZ mit eigener Dusche/WC.

## EZ-Zuschläge neues Gästehaus:

34,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Urft-Dalbenden liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrge-meinschaft-Service**.

**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.

## Förderungsmöglichkeiten

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

## Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Das Seminar gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de)). Anerkennungen in anderen Ländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. **Beamte** können ggf. Sonderurlaub beantragen. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.