

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrath Str. 44, 53797 Lohmar

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

E-Mail: evinfo@liw.deInternet: <http://www.liw-ev.de>

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 Berufsbeziehungen 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 ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Dies unterstützt uns auch im Kollegenkreis und Team, klarer zu kommunizieren und zu gestalten. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training.

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, von Kollegen und dem Team, wahrzunehmen und zu identifizieren und klar auszudrücken, was wir in einer bestimmten Situation im Berufsalltag brauchen. Wir konzentrieren uns darauf, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, statt darauf, wie wir diagnostizieren und beurteilen.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen), fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl in Berufskontexten. Dies erleichtert und unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben, reduziert stressverschärfende Denkweisen und trägt zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit bei.

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.

Die Dozentin Ariane Brena

Seminar Nr.:	801720
Termin:	28.09.2020 – 02.10.2020
Ort:	Montag, 13:00 Uhr (Mittagessen um 12.00 Uhr) – Freitag, ca. 13:00 Uhr Kloster Steinfeld
Preise:	615,- € (incl. Ü/VP im Einzelzimmer ohne Dusche) 695,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Ariane Brena
Coach in eigener Praxis, Diplompädagogin und Mediatorin BM®. In der Erwachsenenbildung tätig seit 1998. Im Fokus meiner Seminare stehen die Teilnehmenden mit ihren aktuellen Anliegen. Mit Gewaltfreier Kommunikation, Aufstellungen und Arbeit mit inneren Anteilen unterstütze ich sie dabei, ihr Potential und das der jeweiligen (Konflikt)situation zu entdecken und zu entfalten.	
TeilnehmerInnenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Seminarinhalte

- Kommunikationskompetenz stärken: Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement erfahren: Die Wirkung des Prozesses erleben
- Wahrnehmungsfähigkeit vergrößern: Wege zu einem achtsameren Umgang

Seminarziele

In dieser Woche erproben und

- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf indem Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lernen und trainieren.
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten
- entdecken Sie Möglichkeiten, Freiheit und Gemeinschaft zu verbinden.
- erleben Sie die Wirkung des Prozesses in Ihrem (Berufs-)Umfeld
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz)

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. 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 Kloster-gelände 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 Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) untergebracht. Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard. Gegen einen Aufpreis sind auch Zimmer mit eigenem Bad buchbar.

EZ-Zuschläge altes Gästehaus:

52,00 € 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:

EZ-Zuschläge neues Gästehaus:

33,00 € 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 Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-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 Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. 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. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.