

## Lebendig und respektvoll miteinander reden

### Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

#### Bildungsurlaub

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander im Arbeitsalltag umgehen, das bedeutet:

- Meine Worte und meine Handlungen sind deckungsgleich mit dem, was gerade wirklich in mir los ist.
- Ich habe mir zunächst klargemacht, was meine Bedürfnisse hier und jetzt sind.
- Ich setze mich vertrauensvoll und klar für die Erfüllung dieser Bedürfnisse ein.
- Ich gestehe anderen zu, sich in Eigenverantwortung klar und kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Damit wächst die Wahrscheinlichkeit, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden. Mitgefühl, Rücksicht und gegenseitige Unterstützung im Beruf dürfen genauso zunehmen wie das Erlebnis von Verbundenheit - der ursprünglichen Qualität aller Beziehungen. Dies trägt einerseits dazu bei, konsensbasierte, konstruktive Lösungen in (beruflichen) Konflikten zu finden und stärkt andererseits die eigene Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

- richten Sie die Aufmerksamkeit auf das, was Sie wollen und nicht auf das, was schlecht läuft (Selbstkompetenz)
- üben Sie, klar zu sagen, worum Sie bitten, um sich nicht vor lauter Rücksicht auf andere in den Burnout zu manövrieren (Selbstverantwortung)
- drücken Sie Wertschätzung authentisch aus, so dass sie nicht als Manipulation ankommt (Kommunikationskompetenz und Wertschätzung)
- übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre Worte und Handlungen und belassen die Verantwortung anderer bei denen, denen sie gehört

bezogen auf den beruflichen Kontext.

<b>Seminar Nr.:</b>	801819
<b>Termin:</b>	06.10.2019 – 11.10.2019 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.	
<b>Ort:</b>	Breklum
<b>Preis:</b>	695,- € (incl. Ü/VP) DZ als EZ: 10,- € pro Nacht 775,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ariane Brena
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, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin Ariane Brena

## Seminarziele

Am Ende des Seminars werden Sie mit Vorgehen, Wirkung und Vision der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und sich Ihrer Selbstwirksamkeit und Kommunikationsfähigkeit im Berufsleben noch stärker bewusst sein. Damit Sie mehr Klarheit, leichter zu gestaltende Beziehungen und erfolgreichere Verhandlungen in Ihr berufliches Leben bringen.

## Seminarinhalt

In diesem Seminar erleben Sie die Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation am Modell der Leitung und in vielfältigen Übungen. Ihre eigenen Anliegen und Erfahrungen aus beruflichen Alltagssituationen und Konflikten stehen im Mittelpunkt. Wie in Unternehmen und Institutionen auch, treffen Sie im Seminar mit ganz unterschiedlichen Menschen zusammen; das stellt ein Übungsfeld dar, in dem Sie die klärende Kraft der Gewaltfreien Kommunikation anschaulich kennen lernen können. Die vier Fragen der Gewaltfreien Kommunikation: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret? werden erklärt, an Beispielen beantwortet und ihr Sinn und Nutzen in abwechslungsreichen Formen erfahren.

## Arbeitsweisen

Referate sowie Demonstrationen der Dozentin dienen als Impulse für intensive Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Im Plenum werden Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam reflektiert. Der Seminarablauf wird im Prozess mit den Wünschen der Teilnehmenden abgeglichen und gemeinsam gestaltet.

## Organisatorisches

Brekum ist eine Gemeinde auf der Grenze zwischen Marsch und Schleswigscher Geest im Kreis Nordfriesland in Schleswig-Holstein. Dort findet sich das Christian Jensen Kolleg (CJK). Das CJK ist in den Ort Breklum gut integriert – und den-noch von Wiesen und Bäumen umgeben. Es ist ein idea-les Ziel für Menschen, die einmal offline sein möchten (aber nicht müssen), alleine sein mit sich und der Natur, der See, dem Wind, den zurückhaltenden Farben und dem schier unendlichen Horizont.

Link: <http://www.christianjensenkolleg.de>

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht). Die Zimmer verfügen jeweils über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

**Anreise** Das CJK liegt rund 17 km nördlich von Husum direkt an der Bundesstraße 5, die von Heide / Dithmarschen nach Dänemark führt

**Anreise mit der Bahn:** Der nächstgelegene Bahnhof ist Bredstedt, direkt an der Strecke Hamburg-Westerland gelegen. Dieser wird nur von der Nordostseebahn (NOB) bedient. IC-Züge nach Westerland halten hier nicht. Von Bredstedt aus sind es rund 2 km in südlicher Richtung bis zum CJK. Es gibt die Möglichkeit, bei der Anmeldung Tagutscheine zu bekommen.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

## 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.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

