

## Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag Lebendig und respektvoll miteinander reden

### Bildungsurlaub

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander in Beruf und Alltag 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 und gestillt werden. Mitgefühl, Rücksicht und gegenseitige Unterstützung dürfen genauso zunehmen wie das Erlebnis von Verbundenheit - der ursprünglichen Qualität aller Beziehungen. In Konflikten am Arbeitsplatz können Lösungen gefunden werden, die ein Gewinn für alle sind.

Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf das, was Sie wollen und nicht auf das, was schlecht läuft.
- Üben Sie, klar zu sagen, worum Sie bitten, um sich nicht vor lauter Rücksicht auf andere in den Burnout zu manövrieren.
- Drücken Sie Wertschätzung authentisch aus, so dass sie nicht als Manipulation ankommt.
- Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre Worte und Handlungen und belassen die Verantwortung anderer bei denen, denen sie gehört.

### Seminarziele

Am Ende des Bildungsurlaubs werden Sie mit Vorgehen, Wirkung und Vision der Gewaltfreien Kommunikation vertraut sein. Damit Sie mehr Klarheit, leichter zu gestaltende Beziehungen und erfolgreichere Verhandlungen in Ihr Berufsleben bringen.

<b>Seminar Nr.:</b>	802421
<b>Termin:</b>	31.01. – 05.02.21 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Boltenhagen
<b>Preis:</b>	735,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 815,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 50,00
<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.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 12	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurtaxe	



Ariane Brena

## Seminarinhalte

In diesem Bildungsurlaub 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

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

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Hotel *Seeschlösschen* ([www.ostseeperlen.de](http://www.ostseeperlen.de)) statt (Bild unten). Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Ostseeheilbades Boltenhagen. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Alle Zimmer im Seminarhaus sind mit Dusche/WC ausgestattet. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag beträgt 10,00 € pro Nacht.

Sie werden im Haus voll versorgt.

## Anreise

**Mit dem Pkw:** Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bundesbahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.

## 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.

## Förderung

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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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.

