

## Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung und Kommunikation

**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg und Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®**

**Ein Bildungsurlaub für Menschen, die schwierigen Gesprächssituationen mit mehr Sicherheit begegnen wollen.**

Wie finden Sie in Beruf und Alltag zu einer gelassenen Haltung im Gespräch, wenn Sie aufgeregt sind oder unter Druck stehen?

ROMPC® und Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK) geben hierzu geeignete Antworten und konkrete Unterstützung für eine zielführende Gesprächsführung und einen lebendigen Kontakt.

Wir stellen ihnen praktische Methoden vor, die Sie in Beruf und Alltag zur eigenen Entlastung und zur Gestaltung eines lebendigen Miteinanders auch in Konflikten und schwierigen Situationen anwenden können. Auf diese Weise wird Kommunikation zum Dialog. Jenseits von Richtig und Falsch entsteht eine wertschätzende Haltung, die von Akzeptanz und gegenseitigem Interesse geprägt ist. Alternative Handlungsmöglichkeiten werden dadurch sichtbar und umsetzbar.

Die Rituale und Entkoppelungstechniken (Meridian-Klopfen) des ROMPC® helfen Ihnen dabei, den eigenen Stress zu reduzieren.

Gewaltfreie Kommunikation bietet eine praktische Anleitung zur Gesprächsführung, unterstützt die Klärung belastender Situationen und stärkt Ihre Handlungskompetenz.

In praktischen Übungen und an konkreten Beispielen erleben Sie, wie Sie sich auf bedeutsame Gespräche vorbereiten und in herausfordernden Situationen selbst helfen können.

Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft und erlernen Methoden, mit denen Sie ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren.



<b>Seminar Nr.:</b>	800222
<b>Termin:</b>	28.11. – 02.12.2022 Montag, 13:00 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Sonnenberg, Einbeck
<b>Preise:</b>	695,- € (inkl. Ü/VP) 795,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht
<b>Dozentinnen:</b>	Bärbel Klein Andrea Raith
Bärbel Klein (Jhrg. 1960) ist international anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Coach (ROMPC-zert.), Dozentin für Elementarbildung und Krankenschwester für Psychotherapie. In ihren Seminaren sowie Einzel- und Paarberatungen begleitet sie Menschen in ihren Entwicklungs- und Klärungsprozessen. Tiefe und Achtsamkeit und daraus wachsende Klarheit in Beziehung zu sich selbst und zu Anderen zu entwickeln ist der Fokus ihrer Arbeit. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.	
Andrea Raith (Jhrg 1959) ist Diplom Supervisorin, Diplom Sozialpädagogin, HP Psychotherapie und ROMPC®-Therapeutin und Ausbilderin. In ihren Seminaren und Beratungsangeboten unterstützt sie Menschen bei der Entwicklung ihrer Ziele und Lösungen. Dabei stehen für sie die Themen Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Achtsamkeit im Mittelpunkt. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und begeisterte Großmutter von zwei Enkelkindern.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

### Seminarziele

- Die eigene Stressreaktion im Erwerbsleben frühzeitig erkennen und bewältigen
- Grundlagen störungsfreier Kommunikation als Schlüsselkompetenz im Arbeitsleben anwenden
- Konfliktbehaftete Gespräche im beruflichen Alltag situationsgerecht und konstruktiv führen
- Ressourcen aktivieren und zur Stressbewältigung kompetent einsetzen

## Seminarinhalte

- Neurobiologische Grundlagen der Stressreaktion
- Erste Hilfe bei Stress im beruflichen Kontext
- Eigene Stressmuster im Arbeitsalltag erkennen und verändern
- Stressbewältigung durch Meridian-Klopfen nach dem ROMPC® in angespannten beruflichen Situationen
- Erwerb von Selbstmanagementkompetenz im Beruf durch Körper- und Entspannungsübungen
- Einführung in das Modell und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation® als Schlüsselkompetenz im Arbeitsleben
- Kompetenter und sachlicher Umgang mit „schwierigen“ beruflichen Gesprächssituationen

## Methoden

- Teilnehmendenzentrierte Seminarleitung
- Theorie-Input
- Kleingruppenarbeit
- Kreative Methoden
- Entspannungsübungen
- Persönliches Stress-Coaching

Durch eine anregende Mischung aus Übungen und Theorie erhalten Sie die Möglichkeit mit allen Sinnen zu lernen und viele Anregungen für Ihren (Arbeits-)Alltag zu gewinnen.

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

### **EZ-Zuschlag:**

10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

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

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

## Anreise

Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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.

## 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.

## 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.

