

# Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung – Wie aus Ärger und Wut Klarheit und Handlung werden

## Bildungsurlaub

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation sind ein leicht verständliches und nachvollziehbares Werkzeug für unser menschliches Miteinander. Das Lernen und erste Ausprobieren der vier Schritte vermittelt einen Eindruck davon, wie hilfreich sie für die Kommunikation im Berufsalltag sein kann. Der Weg in die Umsetzung und Integration in den Alltag braucht jedoch Training und Übung, denn insbesondere in Stresssituationen, in denen uns Emotionen wie Wut und Ärger oder Angst und Unsicherheit einholen, fallen wir schnell in gewohnte Verhaltensmuster zurück.

In dieser Vertiefungswoche liegt der Schwerpunkt darin, unsere Emotionen verstehen und nutzen zu lernen, denn sie sind ein wichtiger Hinweis auf unsere Bedürfnisse. Dafür brauchen wir einerseits Bewältigungsstrategien dafür, wenn der Stress zu groß wird und andererseits die Fähigkeit, Emotionen in Klarheit und Handlung zu übersetzen. Die Kraft der Emotionen kann ein wichtiger Motor dafür sein, uns für unsere Bedürfnisse einzusetzen und gleichzeitig im kooperativen Miteinander die Bedürfnisse der anderen Beteiligten im Blick zu haben. Mit dieser Fähigkeit ist konstruktive und kooperative Verhandlung und Konfliktklärung überhaupt erst möglich.

Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation trägt zur Stärkung Ihrer Kommunikationsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz bei. Mit einer anregenden Mischung aus Übungen und Theorie lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung in Ihren Arbeitsalltag. Dabei wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

### Seminarziele

Sie sollen wichtige Kompetenzen wie Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Handlungskompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz für ihr Berufsleben erweitern. Dazu üben und verankern Sie die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Sie erlernen einen konstruktiven Ansatz für Ihren Kontakt mit KollegInnen, Vorgesetzten, Kunden, Klienten usw. und vertiefen einen achtsamen Umgang mit Ihren eigenen Anliegen und denen Ihrer Mitmenschen. Sie erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Arbeitsalltag.

**Teilnahmevoraussetzung** für diese Woche ist der Besuch eines mindestens 3-tägigen Einführungsseminars zur GfK nach M. Rosenberg (LIW oder eines anderen Veranstalters).

<b>Seminar Nr.:</b>	800423
<b>Termin:</b>	22.05.2023 – 26.05.2023 Montag, 13:00 Uhr – Freitag, ca. 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Sonnenberg, Einbeck
<b>Preise:</b>	675,- € (inkl. Ü/VP) 775,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht
<b>Dozentin:</b>	Bärbel Klein
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.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 17	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



## Seminarinhalte

- Kommunikationskompetenz: Praktisches Wiederholen und Üben der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstwahrnehmungskompetenz: Die Abgrenzung von Gefühlen und Emotionen
  - die fünf Grundemotionen Wut, Angst, Trauer, Scham und Freude und wie wir im Berufskontext damit umgehen
- Handlungskompetenz: Der Weg von der Emotion in Klarheit und Handlungsenergie
- Stressmanagement: Methoden der Stressbewältigung
- Wahrnehmungskompetenz stärken durch Achtsamkeitsübungen
- Kreatives und Spielerisches

## Arbeitsformen sind

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Übungen zu Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Meditation



## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend 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 **Fahrgemeinschafts-Service**.

## 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.

## 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.

