

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung – Verflixt noch mal – ich wollte es doch ganz anders machen – 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.

Manchmal ist es wie verhext: Wir wissen im Kopf genau, was wir tun oder wie wir reagieren wollen, und stattdessen wiederholen wir immer wieder die gleichen Verhaltensweisen, die uns selbst nicht gefallen und die im Umgang mit Kolleg*innen alles andere als hilfreich sind.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet mit ihrem Ansatz der Auseinandersetzung mit gelernten inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen ein hilfreiches Modell, sich selbst auf die Spur zu kommen und Klarheit und Bewusstheit über das eigene Verhalten zu lernen. Dies schärft Ihre Selbstwahrnehmungskompetenz im Beruf aber auch in anderen Situationen. Ebenfalls, indem Sie den Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, die durch das Verhalten erfüllt werden und sich die Bedürfnisse bewusst machen, die dabei unerfüllt bleiben. Sie sind der Motor für (berufliche) Veränderung und Entwicklung. Die Anwendung dieser Modelle ist zudem ein wichtiges Tool für Selbstmanagement und Konfliktbewältigung im beruflichen aber auch im privaten Kontext.

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!

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

| | |
|--|---|
| Seminar Nr.: | 800521 |
| Termin: | 29.11.2021 – 03.12.2021 Montag, 13:00 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen um 12:00 Uhr) – Freitag, ca. 13:00 Uhr |
| Ort: | Hotel Sonnenberg, Einbeck |
| Preise: | 645,- € (inkl. Ü/VP) 745,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht |
| Dozentin: | 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 - 18 | |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen | |



Seminarinhalte

- Kommunikationskompetenz: Praktisches Wiederholen und Üben der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstwahrnehmungskompetenz und Empathiefähigkeit stärken
 - „Ich bin nicht perfekt – oder doch?“ – Die Bedürfnisse hinter Reaktionen, die uns nicht gefallen.
 - Dem „inneren Kritiker“ auf die Spur kommen: Selbst-verurteilenden Sätzen empathisch zuhören.
 - Der Prozess der Arbeit mit inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen.

Seminarziele

In diesem Training üben und verankern Sie die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in Bezug auf Selbstmanagement und Kompetenzentwicklung im beruflichen Kontext. Sie vertiefen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihren Mitmenschen, z.B. Teamkollegen.

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, 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, die Bahnhöfe sind Salzderhelden oder Kreiensen, erreichbar. Beide Bahnhöfe sind ca. 10 km vom Einbecker Sonnenberg entfernt.

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.