BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Ehrlichkeit und Empathie @work

Mit der Kraft der Verbindung Beziehungen gestalten

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Konflikte in der Kommunikation des Berufsalltags, in Familie und Partnerschaft sind zahlreich. Sie zu lösen ist oft langwierig und schwierig, deshalb haben sie einen schlechten Ruf. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg eröffnet eine Welt, in welcher Konflikte hingegen als Wachstumsmöglichkeit verstanden werden und als Chance, in Verbindung zu kommen. Auf der Basis von Wertschätzung für die eigene Person genauso wie für das Gegenüber wird nach der guten Absicht hinter dem Verhalten gesucht, mit dem wir nicht einverstanden sind. Der Blick auf die unerfüllten Bedürfnisse, die sich in Konflikten zeigen, ermöglicht uns, das Menschliche in unserem Gegenüber und in uns selbst zu sehen. Daraus entsteht Verbindung, und diese ist eine sehr wirksame Grundlage dafür, Beziehungen so zu gestalten, dass lösungsorientierte Kommunikation auf Augenhöhe stattfindet. Dann sind die Beteiligten auch in der Lage, ihr Potential einzubringen. Wenn wir in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation hineinwachsen, können wir in herausfordernden Situationen gelassener bleiben und leichter miteinander leben und arbeiten.

In diesem Bildungsurlaub möchten wir miteinander üben,

- unsere unangenehmen Gefühle als Hinweisschilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen
- uns selbst und anderen Menschen empathisch zuzuhören
- respektvolle Aufmerksamkeit uns selbst und anderen zu schenken
- in liebevoller Verbindung mit uns selbst und anderen zu bleiben und
- miteinander zu feiern und zu bedauern.

Mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie ein leicht verständliches Modell kennen, das Ihnen hilft, in Stresssituationen, bei hoher Arbeitsbelastung oder familiärer Anspannung konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Dazu gehört, Kritik und Vorwürfe nicht persönlich zu nehmen und zu verstehen, was wirklich dahintersteckt. Wichtig ist auch, auf achtsame Weise ehrlich zu sein und Grenzen zu setzen, denn tragfähige Beziehungen brauchen Authentizität.

Langfristig ermöglicht ein Leben in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, einen neuen Zugang zu sich selbst und den Mitmenschen zu finden, mit Freude zum Wohlbefinden anderer beizutragen sowie fürsorglich mit sich selbst umzugehen und ein Bewusstsein für die vielen Geschenke des Lebens zu entwickeln.

Seminar Nr.:	**800524**
Termin:	**04.11.2024 – 08.11.2024** Montag, 13:00 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
Ort:	**Hotel Sonnenberg, Einbeck**
Preise:	825,- € (inkl. Ü/VP) 1025,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht
Dozentin:	Andrea Völkel

Andrea Völkel ist Diplom-Pädagogin, international zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Coachin (ROMPC®-zertifiziert) und ROMPC®-Traumapädagogin. Ihre berufliche Leidenschaft gilt allem, was mit Kommunikation, Stressbewältigung und persönlicher Entwicklung in Richtung Selbstakzeptanz und Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber zu tun hat. Sie beschäftigt sich mit dem, was Menschen brauchen, um in ihre Kraft zu kommen und gut mit anderen kommunizieren zu können. Mit Gewaltfreier Kommunikation und ROMPC® hat sie zwei hoch wirksame Ansätze gefunden, die genau dies unterstützen. Zusätzlich zu ihrer Arbeit als freie Trainerin bringt sie langjährige Erfahrung in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern im sozialen Bereich mit. Sie lebt zusammen mit ihrem Mann und ihrem volljährigen Sohn in Wuppertal.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Die im Seminar vermittelten Werkzeuge bieten vielfältige Möglichkeiten für deren direkte Anwendung im beruflichen und privaten Alltag. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus unterschiedlichen Methoden in Kombination mit verschiedenen Sozialformen wie Kleingruppenarbeit, Arbeit im Plenum und Einzelarbeit.

Die Dozentin Andrea Völkel

Seminarziele

Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für die Bedeutung achtsamer Sprache für die Kommunikation im Team / im Unternehmen wie auch im privaten Bereich. Mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation und deren drei Anwendungsmöglichkeiten auf Empathie, Selbstempathie und Selbstausdruck lernen sie ein leicht verständliches Modell kennen, das auch in Stresssituationen und bei hoher Arbeitsbelastung genutzt werden kann, um konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Dazu gehört, Kritik und Vorwürfe als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse zu lesen und nach alternativen Wegen zu suchen, wie diese Bedürfnisse erfüllt werden können. Das Modell bietet vielfältige Möglichkeiten für die direkte Integration einzelner Bausteine in den beruflichen und privaten Alltag.

Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation, damit Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten in Ihrem Berufsalltag weiterentwickeln können.
- Sie üben das GFK-Modell so eingehend, dass Ihnen ein Gebrauch im Berufsalltag ermöglicht wird.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen in den Bereichen Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung für Ihr Berufsleben, um so Ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten und Ihre berufliche Flexibilität zu erweitern.

Zu dem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- lockere Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

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.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgericht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt.

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/Bildungszeit

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".** Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.
Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.
Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

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

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