

## Ehrlichkeit und Empathie @work

### Wertschätzende Kommunikation als Konfliktprävention am Arbeitsplatz (GfK)

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Gemäß Marshall B. Rosenberg ist „jeder Konflikt ... eine Chance auf tiefere Verbindung.“ Konflikte in der Kommunikation des Berufsalltags sind zahlreich. Sie zu beheben ist allerdings oft langwierig und schwierig. Eine wertschätzende Kommunikation als Grundhaltung der Kommunikationskultur eines Unternehmens bietet die beste Prävention, damit es gar nicht erst zu gravierenden Konflikten kommt.

Wie schafft man es, einen Beitrag dazu zu leisten, dass das Team gut miteinander arbeiten kann, und auch in herausfordernden Gesprächssituationen gelassen zu bleiben?

Das Seminar vermittelt in der Praxis erprobte Ideen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten wertvolle Impulse für ihre persönliche Weiterentwicklung und die Zusammenarbeit am Arbeitsplatz.

#### Seminarziele

Die Teilnehmer\*innen lernen die Bedeutung achtsamer Sprache für die Kommunikation im Team / im Unternehmen kennen und erproben, wie sie es schaffen, gut im Gespräch miteinander zu sein, schwierige Gespräche zu führen und dazu beizutragen, dass sich das Team miteinander wohlfühlt.

Mit den 4 Schritten der Gewaltfreien Kommunikation lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein leicht verständliches Modell kennen, das auch in Stresssituationen und bei hoher Arbeitsbelastung genutzt werden kann, um konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Dazu gehört, Kritik, Vorwürfe und Angriffe zu lesen und zu verstehen, was dahintersteckt. Das Modell bietet vielfältige Möglichkeiten für die direkte Integration einzelner Bausteine in den beruflichen Alltag.

Langfristig ermöglicht ein Leben in der Haltung der GfK, dass die Teilnehmer\*innen einen neuen Zugang zu sich selbst und ihren Mitmenschen finden, dass sie klar und kraftvoll Grenzen setzen können und dass sie Dank so formulieren können, dass dieser den Anderen auch wirklich erreicht und berührt. Arbeitsfähigkeit und -leistung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden im Rahmen der Veranstaltung insbesondere gestärkt durch das Erleben der eigenen Wirksamkeit und durch das Training von konsensfähiger Lösungsfindung sowie von Eigenverantwortung und (Selbst-)Wertschätzung.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>800524</b>
<b>Termin:</b>	<b>07.10.2024 – 11.10.2024</b> Montag, 13:00 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Hotel Sonnenberg, Einbeck</b>
<b>Preise:</b>	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 anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Coachin (ROMPC-zertifiziert). Auf der Basis dieser beiden Ansätze unterstützt sie Menschen dabei, in einen freundlichen und achtsamen Kontakt zu sich selbst zu kommen und sich selbst wie auch andere anzunehmen. In Seminaren sowie Einzel- und Paarberatungen begleitet sie Menschen in Klärungs- und in Entwicklungsprozessen mit dem Ziel, dass Stressbewältigung, Selbstbestimmung, Konfliktlösung und Kooperation zunehmend leichter fallen. 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



Dozentin Andrea Völkel



### Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation, damit Sie Ihre Kommunikation in Ihrem Berufsalltag verbessern können.
- Sie üben das GFK-Modell so eingehend, dass Ihnen ein Gebrauch im Berufsalltag ermöglicht wird.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen im Bereich der Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung für Ihr Berufsleben, um so Ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten und Ihre berufliche Mobilität 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 wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlgefühl-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 Mittagsgeschicht 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 Aufwärmöglichkeit. 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 **Fahrgemeinschafts-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.

