

## Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

### Bildungsurlaub

Unser Potenzial besteht darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Häufig tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt.

Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen jedoch so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.

Die Gewaltfreie Kommunikation/GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Es befähigt uns dazu, Worte so zu nutzen, dass sie zu Verständigung führen.

Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde vom US-amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg, Schüler Carl Rogers, ab den 1960er-Jahren entwickelt. Sie findet seit Jahrzehnten zunehmend weltweit und in vielen gesellschaftlichen Bereichen Anwendung.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich:

- einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entwickeln
- sich anbahnenden Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln
- Konflikten auf den Grund zu gehen, sie zu durchschauen und an der Wurzel zu lösen
- zu verstehen, was in jemandem wirklich vor sich geht und darauf einfühlsam einzugehen
- sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen
- einvernehmliche Lösungen zu finden
- die Bereitschaft in anderen zu wecken, sich kooperativ zu verhalten
- Arbeitsverhältnisse aufzubauen, die auf Partnerschaftlichkeit basieren
- etwas für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz zu tun
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen von Grund auf zu verbessern
- zu einem gesellschaftlichen Wandel beizutragen hin zu einem respektvollen Miteinander

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Arbeitsalltag von dem Seminar erheblich profitieren können.

<b>Seminar Nr.:</b>	800823
<b>Termin:</b>	12.06.-16.06.2023
<b>Ort:</b>	Mo, 11.00 Uhr – Fr, 14.30 Uhr Waldhof, Freiburg
<b>Preise:</b>	745,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 845,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen Zuschläge: siehe 2. Seite
<b>Dozentin:</b>	Ronya Salvason
Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.	
In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt.	
„Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	8-16
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

Die Schlüssel für diese effektive Form der Kommunikation sind Wertschätzung und Empathie.

*„Was ich im Leben will ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ Marshall B. Rosenberg*

## Seminarinhalt

- Vermittlung von Geschichte, Thesen, Ideen und Visionen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die GFK-Methode in vier Komponenten und ihre Anwendung bei aufrichtigen Mitteilungen und empathischem Zuhören
- mit sich selbst empathisch in Kontakt kommen
- das 4-Ohren-Modell der GFK: auf Aussagen anderer bewusst reagieren
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

## Seminarziele

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation. Das Modell wird so eingehend geübt, dass ein Gebrauch im Alltag ermöglicht wird. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

## Seminarzeiten

Montag: 11.00-12.30 Uhr, 14.00-18.00 Uhr  
Dienstag-Donnerstag: 9.00-12.30 Uhr, 14.00-17.30 Uhr  
Freitag: 8.30-12.30 Uhr, 13.00-14.30 Uhr

## Arbeitsweisen

Es wechseln sich stetig Informationsvermittlung und Übung ab. Alle theoretischen Inhalte sind strukturiert aufgearbeitet in Form von Flipcharts und Handouts. Geübt wird zu zweit, in Kleingruppen, in der Großgruppe und auch in Einzelarbeit. Rollenspiele werden das Lernen vertiefen. Dabei wird selbstverständlich das Prinzip der Freiwilligkeit geachtet. Aufgelockert wird das Seminar durch spielerisches Annähern an die Themen, sowie Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen. Da der Ausdruck von Gefühlen Teil des Konzepts ist, kann das Ausprobieren anhand eigener Themen zu emotionalen Selbsterfahrungs-Prozessen führen.



## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie wohnen im Seminarhaus des Waldhof e.V., Akademie für Weiterbildung (Link: [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)). Es verfügt über Einzelzimmer mit D/WC auf dem Gang, EZ mit D/WC (Zuschlag: 80,- € insgesamt) sowie Doppelzimmer mit D/WC (Zuschlag: 42,- € insgesamt p. P.).

Frühstück sowie Vollpension erhalten Sie im Seminarhaus. Im Haus können Sie auch Getränke bekommen.

**Anreise:** Mit dem Auto reisen Sie über die A5 an (Ausfahrt „Freiburg-Mitte“ via B 31 nach Freiburg-Littenweiler). Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof FR-Littenweiler, von wo aus es ca. 15 min Fußweg (Endstück mit steilem Anstieg) zum Seminarhaus sind. Alternativ besteht die Möglichkeit vom Hbf. mit der S 1 zu fahren und an die Endhaltestelle für 1,00 € Aufpreis ein „Bergtaxi“ zum Waldhof zu bestellen.

Nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Eine Fahrgemeinschaft schont die Umwelt und spart Geld.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## 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.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz).

