

## Mit Wertschätzung führen – sich selbst und andere

### Vertiefung Gewaltfreie Kommunikation

#### Bildungsurlaub

Wertschätzung ist als Begriff in aller Munde. Doch was bedeutet er wirklich?

In der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wird klar zwischen „Loben“ und „Wertschätzen“ unterschieden. Im Berufsleben ist das in der Regel nicht der Fall. Daher lohnt es sich, genau darauf den Blick zu lenken.

Durch ein Lob stellt sich die lobende Person über die gelobte; von oben herab beurteilt sie, wie „gut“ der andere ist. Wertschätzung hingegen ist eine Aussage der wert-schätzenden Person über sich selbst:

Eine höhere Transparenz und Differenzierung von „Loben“ und „Wertschätzen“ hat eine verbesserte Kommunikations- und Wahrnehmungsfähigkeit im Berufsleben zur Folge, daraus resultierende Missverständnisse und Konfliktsituationen können so reduziert werden.

Wertschätzung sich selbst gegenüber ist die beste Basis dafür, anderen im Arbeitsleben wertschätzend zu begegnen. Umgekehrt gilt: Wer sich selbst nicht schätzen kann, verhält sich in beruflichen wie privaten Beziehungen häufig entweder herablassend-aggressiv oder unterwürfig. Beides vergiftet das (Arbeits-)Klima und führt zu vermeidbaren Belastungen und Krankheiten.

Wertschätzende Führung Im Berufskontext verbindet „gewaltfreie“ Selbstreflexion mit „gewaltfreiem“ Umgang mit Menschen. Dies schließt den bewussten Umgang mit Macht sowohl in hierarchisch als auch in nicht hierarchisch strukturierten Systemen ein.

#### Seminarziele

In diesem Seminar steht die Entwicklung Ihrer Sozialkompetenz und Empathie und deren Anwendung im Berufsleben im Vordergrund. Am Ende des Seminars werden Sie deutlich zwischen „Eigenlob“ und „Lob“ auf der einen Seite und Wert-schätzung und Selbstwertschätzung auf der anderen unterscheiden können. Sie haben gelernt, sich selbst gewaltfrei und aufrichtig Wertschätzung zu geben und anderen Ihren Dank oder Ihre Anerkennung menschlich auf Augenhöhe auszusprechen.

#### Voraussetzungen

Für Teilnehmende an einer mehrtägigen Einführung mit Vorkenntnissen in GfK.

<b>Seminar Nr.:</b>	800921
<b>Termin:</b>	20.09.2021 – 24.09.2021 Montag, 13:30 Uhr – (Beginn um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen) Freitag, 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Einbeck
<b>Preis:</b>	645,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 40,00,- € insgesamt 745,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ariane Brena
<b>Ariane Brena:</b> Ariane Brena Coach in eigener Praxis und Autorin, Diplompädagogin, Mediatorin, Prozessbegleiterin für Konflikt und Kooperation Institut Charles Rojzman©. In der Erwachsenenbildung tätig seit 1998. Im Fokus meiner Seminare stehen die Teilnehmenden mit ihren aktuellen Anliegen. Mit Gewaltfreier Kommunikation, Aufstellungen und Arbeit mit inneren Anteilen unterstütze ich sie dabei, Antworten in sich selbst zu finden, ihr Potenzial zu entfalten und Konflikte lebensdienlich zu transformieren.	
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin  
Ariane Brena

## Seminarinhalte

Ihre eigenen Anliegen und Erfahrungen aus beruflichen Alltagssituationen und Konflikten stehen im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs. Wie in Unternehmen und Institutionen auch, treffen Sie im Seminar mit ganz unterschiedlichen Menschen zusammen; diese Vielfalt wird genutzt, um die klärende und verbindende Kraft der Gewaltfreien Kommunikation anschaulich erlebbar zu machen. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation werden mit der Zielrichtung Wertschätzung trainiert: Was habe ich beobachtet? Was fühle ich? Welche Bedürfnisse hat mir das erfüllt? Wofür danke ich bzw. was schätze ich konkret?

## Arbeitsweisen

Referate sowie Demonstrationen der Dozentin dienen als Impulse für intensive Einzel-, Partner- und Gruppen-Übungen. Im Plenum werden Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam reflektiert. Der Seminarablauf wird im Prozess mit den Wünschen der Teilnehmenden abgeglichen und gemeinsam gestaltet.

## Förderung

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

## 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.

## 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 Wohlühl-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 **Fahrgemeinschaft-Service**.



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