

## Wertschätzung – für 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. Durch ein Lob stellt sich die lobende Person über die gelobte; von oben herab beurteilt sie, wie „gut“ der andere ist. Wertschätzung auszudrücken hingegen bedeutet, von sich selbst zu sprechen, zu schildern, was einem gut tut, und mitzuteilen, weshalb dies so ist: Wie hat das, was der andere tut, zur Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse beigetragen?

Auch um Wertschätzung auszudrücken, sind die vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte – nützliche Instrumente der Kommunikation. Sich „gewaltfrei“ mitzuteilen bedeutet transparent und klar zu sprechen und Verantwortung für die eigenen Werte und die daraus folgenden Wertmaßstäbe zu übernehmen.

Wertschätzend und dabei authentisch zu kommunizieren, impliziert eine Haltung sowohl anderen als auch sich selbst gegenüber. Wertschätzung sich selbst gegenüber ist die beste Basis dafür, anderen 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.

Auch Führungskräfte können mit der GFK „gewaltfrei“ Selbstreflexion mit „gewaltfreiem“ Umgang mit Menschen verbinden. Dies schließt den bewussten Umgang mit Macht sowohl in hierarchisch als auch in nicht hierarchisch strukturierten Systemen ein.

### Seminarinhalte

Ihre eigenen Anliegen und Erfahrungen aus beruflichen Alltagssituationen und Konflikten stehen im Mittelpunkt. 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?

<b>Seminar Nr.:</b>	800925
<b>Termin:</b>	08.09.2025 – 12.09.2025 Montag, 13:30 Uhr – (Beginn um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen) Freitag, 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Einbeck
<b>Preis:</b>	765,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 40,00,- € insgesamt 965,- € 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 – 14
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen	

Ihre Dozentin Ariane Brena



## Voraussetzungen

Ihre Offenheit, sich intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation auseinanderzusetzen.

## Ihr Nutzen

Sie erweitern Kompetenzen wie Teamkompetenz, Kommunikationskompetenz, Verhandlungskompetenz, Führungskompetenz, Krisenkompetenz, Selbstführungskompetenz. Am Ende des Seminars werden Sie deutlich zwischen „Eigenlob“ und „Lob“ auf der einen Seite und Wertschätzung 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.

## Arbeitsweisen

Kurze 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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“.

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 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 (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**.

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