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

Mit innerer Klarheit ins neue (Berufs-)Jahr – Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg und Resilienz

Bildungsurlaub/Bildungszeit für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Viele Menschen leiden in ihrem Beruf zunehmend unter Hektik, Erfolgs- und Entscheidungsdruck sowie unter genereller Arbeitsverdichtung. Nicht wenige davon fühlen sich dadurch massiv gestresst.

Um wieder kraftvoll durchstarten zu können, hilft es, zunächst innezuhalten und sich über die eigenen Bedürfnisse und Ziele klar zu werden und die dazugehörigen Ressourcen zu kennen.

Der Rückblick auf das vergangene Jahr mit all seinen persönlichen und beruflichen Ereignissen, das Erforschen der aktuellen Anliegen und der Ausblick auf die bevorstehenden zwölf Monate bekommen in diesem Seminar Raum und Aufmerksamkeit.

Die intensive und zutiefst ehrliche Auseinandersetzung damit, was die zurückliegende Zeit in Ihnen bewegt hat und wie Sie damit Ihre nahe Zukunft gestalten möchten, hat etwas grundlegend Stärkendes und Klärendes.

Es in der Arbeitswelt, genauso wie im Privatleben, sehr hilfreich und entlastend, wenn Menschen wissen, was ihnen gut tut, was sie brauchen, wie sie gut für sich sorgen können, was sie können und wollen und wie sie sich auf ideale Weise einbringen können. Diese innere Klarheit ist die ideale Voraussetzung, um dann klar und authentisch kommunizieren zu können. Die Wertschätzung gegenüber den eigenen Bedürfnissen fördert auch den wertschätzenden Umgang in der Kommunikation mit Anderen.

Mithilfe des Kommunikationsmodells Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg werden folgende Fragen erforscht:

- Was brauchen Sie, damit Ihr Arbeitsleben ein erfüllender Teil Ihres Lebens ist, mit dem Sie zufrieden sind?
- Wo liegen Ihre Potenziale, die Sie fördern und entfalten möchten?
- Welche konkreten Perspektiven fallen Ihnen dazu ein?

Diese innere Forschungsarbeit ist für viele Teilnehmende aufschlussreich und eine ideale Ausgangsbasis, um die eigenen Ziele und Wünsche zu verbalisieren und gegebenenfalls Unterstützung für sie zu erhalten.

Seminar Nr.:	801425
Termin:	05.01. – 10.01.2025 So, 18:00 Uhr - Fr, 14:00 Uhr
Ort:	Haus Bethanien, Langeoog
Preise:	1.025,00 € (Ü/HP+) für Einzelpersonen 1.225,00 € (Ü/HP+) für Einrichtungen / Firmen **EZ-Zuschlag:** 172,50 € insgesamt
Dozentin:	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."

Teilnehmer*innenzahl: 8 – 18
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen

Zentraler Bestandteil des Seminars ist auch das Kennenlernen und Einüben einer Achtsamkeitspraxis. Übungen in Form von Wahrnehmungstraining und kleinen Meditationen, die konstant in das gesamte Seminar einfließen, werden zur inneren Klarheit beitragen und die Lernprozesse vertiefen.

Voraussetzungen für das Seminar

Ein Tag Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation oder Grundkenntnisse zur GFK über entsprechende Fachliteratur, z.B. "Gewaltfreie Kommunikation - eine Sprache des Lebens"

Wenn Sie eine „klassische" Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation mit Schwerpunkt auf Konfliktbearbeitung suchen, dann buchen Sie bitte das Seminar „Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation - Intensiv-Einführung in die GFK" mit Ronya Salvason.

Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihr inneres Gleichgewicht und entwickeln Gelassenheit. Dadurch erhalten Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.
- Sie erlangen Selbstwirksamkeit im Beruf durch mehr innere Klarheit, verbesserte Konzentration und Kreativität im Umgang mit Herausforderungen.
- Sie fördern Ihre Selbststeuerungskompetenz und Erlernen einen konstruktiven Umgang mit emotional schwierigen Situationen am Arbeitsplatz.
- Sie wissen, wie Sie in Ihrem Arbeitsalltag Ihre Talente und Potenziale konkret einbringen können.
- Sie entwickeln Perspektiven für das kommende Jahr, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.
- Sie stärken Ihre Entscheidungskompetenz.

Seminarinhalte

- Selbstempathie entwickeln und dadurch Empathie für andere erlernen
- Achtsamkeitsmethoden als Grundlage für (Selbst-) Empathie kennenlernen
- Selbst-Reflexion des vergangenen und des kommenden Jahres
- Was ist Resilienz und welche Resilienzfaktoren gibt es?
- Innere und äußere Ressourcen erforschen und Perspektiven schaffen
- Lernen aus bewältigten Herausforderungen und Krisen
- Mit Schuld, Scham und Bedauern bewusst und konstruktiv umgehen
- Ambivalenz hinter sich lassen und Entscheidungen bewusst treffen
- Berufliche und private Ziele und Visionen entwickeln
- Sich selbst und andere würdigen und wertschätzen

Seminarzeiten: Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr und ein gemeinsames Kennenlernen ab 19.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 09.00 Uhr und endet am Freitag um 13.15 Uhr mit dem Mittagessen. Sie erreichen dann noch die Fähre zurück zum Festland um 14.00 Uhr.

Bitte bringen Sie mit:

- Schreibstifte und Schreibpapier
- Hausschuhe/dicke Socken
- bequeme Kleidung, in der Sie leichte Körperübungen machen können

Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers. Die besondere Atmosphäre der Insel und die Nähe zum Meer sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen vitalen Mittagssnack. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand.
Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.
EZ mit Dusche/WC: 75,- € Zuschlag insgesamt.
EZ ohne Dusche/WC: - 150,- € insgesamt.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Anreise

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen über die A 29, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen über die A 31 bis Leer Ost, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.
Anreise per Bahn: Über die Bahnhöfe Esens (Ostfriesland) oder Norden. Von dort mit dem Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten. 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!