

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.03. – 10.03.2023 unter der Seminarnummer 801523 das Seminar „Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

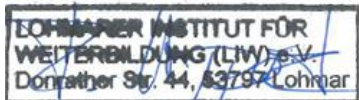
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-119058-28 vom 25.11.2022, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4206 vom 16.12.2022)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6 - 10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement –	Dozent Herbert H. Warmbier
Ort Möhnesee	Termin 06.03. – 10.03.2023

Montag

13.00 – 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden Teilnehmer*innenvorstellung Einführung in die Seminarthematik
14.30 – 16.15 Uhr	Konflikt- und Vorwurfsmuster in Stresssituationen am Arbeitsplatz erkennen
16.30 – 18.00 Uhr	Selbstmanagement: Bearbeitung von Glaubenssätzen
20.00 – 21.30 Uhr	Fortführung des Programms vom Nachmittag

Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr	Einführung von Grundgedanken und –elementen der Gewaltfreien Kommunikation
14.30 – 18.00 Uhr	Selbstwahrnehmung im Arbeitsalltag: Der erste Schritt: Beobachten und Wahrnehmen zur Veränderung der eigenen Sichtweise und als Erfahrung im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr	Der zweite Schritt: Wahrnehmen und Identifizieren von Emotionen in (schwierigen) beruflichen Kommunikationssituationen
14.30 – 18.00 Uhr	Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung in Konfliktsituationen vertiefen

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr	Selbstbehauptung: Der dritte Schritt: Was will ich und was brauche ich in (schwierigen) beruflichen Kommunikations- und anderen Situationen?
14.30 – 18.00 Uhr	Empathie: Unterstützung der Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen anderer im Berufsleben

Freitag

08.00 – 11.30 Uhr	Umsetzungskompetenz fördern: Der vierte Schritt: Umsetzung dessen, was wir zu einer gewaltfreien Kommunikation brauchen
11.30 – 13.15 Uhr	Zusammenfassung und Schlussrunde

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziel: Die Teilnehmenden lernen und trainieren für ihren beruflichen Alltag Möglichkeiten, die sie befähigen, achtsamer mit den eigenen Anliegen und denen anderer umzugehen, und über die Erkenntnis dessen, was hinter schwierigen Situationen und Erlebnissen liegt, einen gelasseneren und konstruktiveren Ansatz für den Umgang miteinander, mit Kolleg*innen, Vorgesetzten, Kunden etc. entwickeln.

Im Einzelnen:

- Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die Kommunikation im beruflichen Kontext und Erfahren von Wegen zu einem achtsameren Umgang
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeit im Beruf, indem die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation erlernt und trainiert werden.
- Erlernen der Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um die Leistungsfähigkeit im Beruf zu erhalten
- Erleben der Wirkung des Prozesses im (Berufs-)Umfeld
- Erlernen eines selbstgesteuerten und entspannten (Selbststeuerungskompetenz) Arbeitens

Zielgruppe: Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.