

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

Bildungsurlaub

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht leicht, den Kontakt zu sich selbst und eine gute Verbindung zu anderen herzustellen und Berufsbeziehungen konstruktiv zu gestalten. Oft verlieren wir den Zugang zu dem, was uns wichtig ist und was uns bewegt. Darüber hinaus erschweren innere und äußere Konflikte eine konstruktive Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Dies unterstützt uns auch im Kollegenkreis und Team, klarer zu kommunizieren und zu gestalten. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training.

Wir lernen, sorgfältig zu beobachten, ohne zu werten, und Verhaltensweisen und Bedingungen, die uns betreffen, genau zu benennen. Wir werden angeleitet, unsere eigenen tieferen Bedürfnisse und die der anderen Menschen, von Kollegen und dem Team, wahrzunehmen und zu identifizieren und klar auszudrücken, was wir in einer bestimmten Situation im Berufsalltag brauchen. Wir konzentrieren uns darauf, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, statt darauf, wie wir diagnostizieren und beurteilen.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen), fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl im beruflichen Kontext. Dies erleichtert und unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben, reduziert stressverschärfende Denkweisen und trägt zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit bei.

Auch wenn die Gewaltfreie Kommunikation mit Hilfe eines konkreten Modells unterrichtet wird und wir uns darauf als ein „Kommunikationsverfahren“ oder als „einfühlende Sprache“ beziehen, ist sie doch mehr als nur ein sprachlicher Prozess.

Der Dozent
Herbert Warmbier

Seminar Nr.	801523
Termin	06.03. – 10.03.2023 Montag, 13:00 Uhr (Mittagessen um 12:00 Uhr) – Freitag, ca. 13:15 Uhr
Ort	Möhnesee
Preis	825,- € (Ü/HP+) 925,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 80,- €
Dozent	Herbert H. Warmbier

Herbert Warmbier (Jhrg. 1952) ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, NLP-Trainer und –Coach, Konfliktcoach. Er begleitet Menschen dabei, einem selbstbestimmten und klaren Leben näher zu kommen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Einzel- und Teamcoachings, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führungskommunikation.

Sein Ziel: Neue Wege beschreiten, um zu erreichen, was man bisher noch nie hatte.

Teilnehmer*innenzahl 8 – 16

Leistungen Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherung



Seminarinhalte

- Kommunikationskompetenz stärken: Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement erfahren: Die Wirkung des Prozesses erleben
- Wahrnehmungsfähigkeit vergrößern: Wege zu einem achtsameren Umgang

Seminarziele

In dieser Woche erproben und

- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang im beruflichen Kontext
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf indem Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lernen und trainieren.
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten
- entdecken Sie Möglichkeiten, Freiheit und Gemeinschaft zu verbinden.
- erleben Sie die Wirkung des Prozesses in Ihrem (Berufs-)Umfeld
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz)

Die besondere Lage des Klosters unterstützt Sie in besonderer Weise dabei, sich auf die Inhalte des Seminars voll zu konzentrieren. Das Kloster liegt in der Eifel in einer schönen Landschaft.

Arbeitsformen sind

- Einzelarbeit, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Reflexionen.
- Trainer- und Gruppengespräche.
- Entspannungsübungen.

Die intensive Beschäftigung mit den Grundgedanken und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation wird unterstützt durch Meditation, Phantasie Reisen, Musik und Bewegung. Der Wechsel von Theorie, Erfahrung, Ruhe, Musik und dem intensiven Austausch ermöglicht Intensität, das gemeinsame Lernen und den Aufbau neuer Energie.

Organisatorisches

Das 4-Sterne-Hotel „Haus Delecke“ am Möhnesee liegt direkt am Ufer des Möhnesees. Es bietet lichtdurchflutete, geschmackvoll und modern eingerichtete Zimmer mit kostenfreiem WLAN. Das Naturschutzgebiet Arnberger Wald erreichen Sie bequem, z.B. mit einem der Mietfahrräder des Delecke.

Jeden Morgen steht ein ausgewogenes Frühstücksbuffet für Sie bereit. In der Halbpension Plus enthalten sind zudem ein Mittagsimbiss und ein Tellergericht zum Abendessen, jeweils inklusive eines alkoholfreien Getränks.

Link zum Hotel: <https://www.haus-delecke.de/>

Anreise

Mit der Bahn: Wenn Sie mit der Bahn anreisen, lösen Sie die Fahrkarte bis Delecke, Möhnesee. Auf unterschiedlichen Bahnstrecken, die letzten Kilometer legen Sie mit dem Bus zurück, erreichen Sie Delecke nach ca. 3 Stunden Fahrt.

Mit dem Pkw:

Bitte geben Sie folgende Adressdaten in Ihr Navi ein:

Haus Delecke
Hotel- und Gaststättenbetriebs GmbH
Linkstraße 10-14
59519 Möhnesee-Delecke

Vom Kölner Hauptbahnhof aus benötigen Sie ca. 2 Stunden.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaftsservice**.

Sonstiges

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

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Seminarzeiten

Sie starten in Ihren Bildungsurlaub um 12 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagsimbiss. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 13 Uhr und endet am Freitag gegen 13.15 Uhr.

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 Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz).

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.