

Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement -

Vertiefungswoche für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Veränderung braucht Zeit und Gewöhnung. Wir lernen etwas Neues kennen und schätzen den Wert für unser Leben und Arbeiten hoch ein. Allerdings fordert uns unser Berufsalltag oft so sehr, dass wir schnell in alte Muster zurückfallen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen im Berufsleben achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training. GfK unterstützt Menschen darin, verantwortungsbewusster mit sich selbst und anderen umzugehen. Es unterstützt Menschen darin, soziale Beziehungen aktiv zu leben und zu gestalten.

Die Vertiefung der Bedeutung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation steht im Mittelpunkt dieser Woche. Es geht darum, auf einer tiefen Ebene zu verstehen und zu begreifen, was dieser Ansatz für Veränderung und die Schaffung guter, friedvoller Kontakte mit Kollegen und Mitarbeitern bedeutet. Er bedeutet die Möglichkeit, Freiheit und Verbindung gleichermaßen zu verwirklichen, in einem intensiven Kontakt und Austausch mit sich selbst und anderen.

In einem intensiven Zugang zu der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, die in der Methode der vier Schritte ein Werkzeug findet, werden langfristig wirksame Möglichkeiten zur Erweiterung der persönlichen Handlungskompetenz entwickelt.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden, um Ihre Kommunikationskompetenz zu erweitern und zu stärken.
- Neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennenlernen, um auch nicht bekannte, herausfordernde, Situationen bewältigen zu können.
- Respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken, um Ihre Empathiefähigkeit zu erweitern.
- den Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren, um durch eine gestärkte Wahrnehmungsfähigkeit auch in kritischen Situationen handlungsfähig zu sein.

Seminar Nr.:	801626
Termin:	16.11.2026 – 20.11.2026 Montag, 13:00 Uhr – (Beginn mit dem Mittagessen um 12:00 Uhr) Freitag, ca. 13:15 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Preise:	835,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 32€ insgesamt 1035,- € für Einrichtungen/Firmen
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: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation (LIW oder eines anderen Veranstalters).



Der Dozent Herbert Warmbier

Seminarinhalte

In dieser Woche

- üben Sie die supervisorische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Themen
- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf und üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten
- erproben Sie den wertschätzenden Umgang mit den inneren Kritikern, die Sie in Ihrem Arbeitsleben behindern
- trainieren Sie eine wertschätzende Grundhaltung und den gewaltfreien Ausdruck von Dankbarkeit
- üben Sie sich in der Selbstbehauptung „Nein“ zu sagen und zu hören
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers der Seminarinhalte in konkrete Berufssituationen statt.

Auch die besondere Lage des Klosters unterstützt Sie in besonderer Weise dabei, sich auf die Inhalte und Umsetzung des Seminars voll zu konzentrieren.

Arbeitsformen sind

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

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien



Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise

Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.