

## Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 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 in Berufskontexten. 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

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>801726</b>
<b>Termin:</b>	<b>02.11. – 06.11.2026</b>
	Montag, 13:00 Uhr (Mittagessen um 12.00 Uhr) – Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Kloster Steinfeld</b>
<b>Preise:</b>	845,- € (inkl. Ü/VP)  1045,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozent:</b>	Herbert 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.
	<b>Sein Ziel: Neue Wege beschreiten, um zu erreichen, was man bisher noch nie hatte.</b>
	Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16
	Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



## 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

## Ihr Nutzen/Seminarziele

In dieser Woche erproben und

- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang, um in Ihrem Berufsalltag noch bewusster agieren zu können.
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf, indem Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lernen und trainieren, um Ihre Interessen noch besser vertreten zu können.
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu stärken.
- entdecken Sie Möglichkeiten, Freiheit und Gemeinschaft zu verbinden, erleben die Wirkung des Prozesses in Ihrem (Berufs-)Umfeld und stärken dadurch Ihre Teamkompetenz.
- Stärken Sie Ihre Selbststeuerungskompetenz, um herausfordernden Situationen entspannt begegnen zu können.

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.

## Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

**Übernachtung:** Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Das **Haus St. Benedikt** ist die ehemalige Benediktinerinnenabtei Maria Heimsuchung und verfügt über 32 Einzelzimmer (mit eigener Dusche/WC) im klösterlichen Stil.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/ 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.