

## Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst

### Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation

#### Wochenendworkshop

Ständige Veränderungen, ein hohes Lebenstempo, steigende Arbeitsbelastungen und immer wieder neue Fragestellungen machen es nicht leicht, ausgeglichen und mit einer Orientierung auf das, was uns guttut, zu leben und zu arbeiten.

Häufig ist es hilfreich, in Krisenphasen oder wenn sich keine Antwort auf drängende Fragen findet, eine Begleitung aufzusuchen. Wie jedoch gelingt es, mit den ständigen Herausforderungen des Alltags konstruktiv umzugehen?

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, die Selbstwertschätzung zu stärken, zu erkennen, was uns wirklich wichtig ist, und die dafür passenden Strategien zu finden.

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 wahrzunehmen, zu identifizieren und klar auszudrücken, was wir in einer bestimmten Situation brauchen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, statt darauf, *was wir über uns denken, was wir uns vorwerfen oder an uns kritisieren*, kommen wir wieder in Kontakt *damit, was uns für unser Leben wichtig ist*. Durch die Fokussierung *darauf können wir klarere Entscheidungen treffen für das, was uns und unserer Umgebung gut tut*.

Die *Gewaltfreie Kommunikation* ermöglicht einen intensiven Kontakt zu uns selbst und eine Stärkung der Selbstbewusstheit.

<b>Seminar Nr.:</b>	802024
<b>Termin:</b>	06.12. – 08.12.2024 Freitag, 18:00 Uhr – Sonntag, 15:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Steinfeld
<b>Preise:</b>	445,00 € (inkl. Ü/VP im Einzelzimmer mit Etagenbad) 545,00,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschläge s. S. 2
<b>Dozent:</b>	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



Der Dozent Herbert Warmbier

## Seminarinhalte

In diesem Workshop

- erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang mit sich und der Welt um Sie herum,
- lernen und trainieren Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation mit Bezug auf die eigenen Werte und Ziele,
- entdecken und vertiefen Sie die spirituelle Dimension darin,
- erleben Sie Möglichkeiten, einschränkende Glaubenssätze kraftvoll zu verändern,
- trainieren Sie, wie Sie sich in einer herausfordernden Welt behaupten, ohne anderen zu schaden,
- erleben Sie Entspannung und Konzentration.

Die besondere Lage der Seminarunterkunft unterstützt Sie in besonderer Weise dabei, zur Ruhe zu kommen und mit sich und den anderen in einen guten Kontakt zu kommen. Das Kloster liegt in der Eifel in einer schönen Landschaft.

## Arbeitsformen sind

- Einzelarbeit, Übungen in Kleingruppen und in der ganzen 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 sowie Themenspaziergänge. Der Wechsel von Theorie, Erfahrung, Ruhe, Musik und dem intensiven Austausch ermöglicht Intensität, das gemeinsame Lernen und den Aufbau neuer Energie.

**Förderung:** Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.



## 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 Kloster-gelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Hier können Sie im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Doppelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) oder im Einzelzimmer untergebracht. Doppelzimmer mit Dusche/WC auf dem Zimmer sind buchbar (siehe Zuschläge). Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard.

### **EZ-Zuschläge altes Gästehaus:**

28,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

In dem **neuen Gästehaus** im Kloster Steinfeld gibt es 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

**EZ-Zuschläge neues Gästehaus:** 36,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

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

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall - Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) 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.