

## Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag Lebendig und respektvoll miteinander reden

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander in Beruf und Alltag umgehen, das bedeutet:

- Meine Worte und meine Handlungen sind deckungsgleich mit dem, was gerade wirklich in mir los ist.
- Ich habe mir zunächst klargemacht, was meine Bedürfnisse hier und jetzt sind.
- Ich setze mich vertrauensvoll und klar für die Erfüllung dieser Bedürfnisse ein.
- Ich gestehe anderen zu, sich in Eigenverantwortung klar und kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Damit wächst die Wahrscheinlichkeit, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt und gestillt werden. Mitgefühl, Rücksicht und gegenseitige Unterstützung dürfen genauso zunehmen wie das Erlebnis von Verbundenheit - der ursprünglichen Qualität aller Beziehungen. In Konflikten am Arbeitsplatz können Lösungen gefunden werden, die ein Gewinn für alle sind.

Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf das, was Sie wollen und nicht auf das, was schlecht läuft.
- Üben Sie, klar zu sagen, worum Sie bitten, um sich nicht vor lauter Rücksicht auf andere in den Burnout zu manövrieren.
- Drücken Sie Wertschätzung authentisch aus, so dass sie nicht als Manipulation ankommt.
- Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre Worte und Handlungen und belassen die Verantwortung anderer bei denen, denen sie gehört.

#### Ihr Nutzen/Seminarziele

Am Ende des Bildungsurlaubs werden Sie mit Vorgehen, Wirkung und Vision der Gewaltfreien Kommunikation vertraut sein. Damit Sie mehr Klarheit, leichter zu gestaltende Beziehungen und erfolgreichere Verhandlungen in Ihr Berufsleben bringen.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>802425</b>
<b>Termin:</b>	<b>16.02. – 21.02.2025</b> Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Insel Reichenau, Bodensee</b>
<b>Preis:</b>	885,- € (inkl. Ü/VP) 1.085,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 82,50, € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Ariane Brena
Coach in eigener Praxis und Autorin, Diplompädagogin, Mediatorin, Prozessbegleiterin für Konflikt und Kooperation Institut Charles Rojzman©. In der Erwachsenenbildung tätig seit 1998. Im Fokus meiner Seminare stehen die Teilnehmenden mit ihren aktuellen Anliegen. Mit Gewaltfreier Kommunikation, Aufstellungen und Arbeit mit inneren Anteilen unterstütze ich Sie dabei, Antworten in sich selbst zu finden, ihr Potenzial zu entfalten und Konflikte lebensdienlich zu transformieren.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen, inklusive Kurtaxe	



Die Dozentin Ariane Brena

## Seminarinhalte

In diesem Bildungsurlaub erleben Sie die Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation am Modell der Leitung und in vielfältigen Übungen. Ihre eigenen Anliegen und Erfahrungen aus beruflichen Alltagssituationen und Konflikten stehen im Mittelpunkt. Wie in Unternehmen und Institutionen auch, treffen Sie im Seminar mit ganz unterschiedlichen Menschen zusammen; das stellt ein Übungsfeld dar, in dem Sie die klärende Kraft der Gewaltfreien Kommunikation anschaulich kennen lernen können. Die vier Fragen der Gewaltfreien Kommunikation: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret? werden erklärt, an Beispielen beantwortet und ihr Sinn und Nutzen in abwechslungsreichen Formen erfahren.

## Arbeitsweisen

Kurze Referate sowie Demonstrationen der Dozentin dienen als Impulse für intensive Einzel-, Partner- und Gruppen-Übungen. Im Plenum werden Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam reflektiert. Der Seminarablauf wird im Prozess mit den Wünschen der Teilnehmenden abgeglichen und gemeinsam gestaltet.

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien



## Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Insel Reichenau vermittelt – direkt am Bodensee liegend - ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und eine südländische Lebenslust. Das Haus verfügt über eine großzügige Seeterrasse und eine weitläufige Grünanlage. (Link: <http://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau>). Sie sind in DZ bzw. im EZ mit eigener Dusche/WC untergebracht. Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Haus (ohne Kaffee/Kuchen am Nachmittag).

**Anreise: Das Haus** ist mit dem Auto (ca. zwei Stunde südlich Stuttgart) und mit der Bahn (Bahnhof Reichenau (Baden)) 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.

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

## 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.

