

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Bildungsurlaub/Bildungszeit

In unserem Berufsalltag kommunizieren wir fast immerwährend. Nicht selten tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt. Dabei besteht unser Potenzial darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.

Die Gewaltfreie Kommunikation/GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Es befähigt uns dazu, Worte so zu nutzen, dass sie zu Verständigung führen.

Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde vom US-amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg, Schüler Carl Rogers, ab den 1960er-Jahren entwickelt. Sie findet seit Jahrzehnten zunehmend weltweit und in vielen gesellschaftlichen Bereichen Anwendung.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich:

- einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entwickeln
- sich anbahnenden Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln
- Konflikten auf den Grund zu gehen, sie zu durchschauen und an der Wurzel zu lösen
- zu verstehen, was in jemandem wirklich vor sich geht und darauf einfühlsam einzugehen
- sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen
- einvernehmliche Lösungen zu finden
- die Bereitschaft in anderen zu wecken, sich kooperativ zu verhalten
- Arbeitsverhältnisse aufzubauen, die auf Partnerschaftlichkeit basieren
- etwas für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz zu tun
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen von Grund auf zu verbessern
- zu einem gesellschaftlichen Wandel beizutragen hin zu einem respektvollen Miteinander

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Berufsalltag von dem Seminar erheblich profitieren können.

Seminar Nr.:	804924
Termin:	25.02. – 01.03.2024 So, 18:00 Uhr – Fr, 13:30 Uhr
Ort:	Langeoog
Preise:	1.025,- € (Ü/HP+) für Einzelpers. 1.225,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 75,00 € insgesamt
Dozentin:	Ronya Salvason Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen. In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt. „Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“
Teilnehmendenzahl:	8-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen,

Die Schlüssel für diese effektive Form der Kommunikation sind Wertschätzung und Empathie.

„Was ich im Leben will ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ Marshall B. Rosenberg



Seminarinhalt

- Vermittlung von Geschichte, Thesen, Ideen und Visionen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die GFK-Methode in vier Komponenten und ihre Anwendung bei aufrichtigen Mitteilungen und empathischem Zuhören
- mit sich selbst empathisch in Kontakt kommen
- das 4-Ohren-Modell der GFK: auf Aussagen anderer bewusst reagieren
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation, damit Sie Ihre Kommunikation in Ihrem Berufsalltag verbessern können.
- Sie üben das GFK-Modell so eingehend, dass Ihnen ein Gebrauch im Berufsalltag ermöglicht wird.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen im Bereich der Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung für Ihr Berufsleben, um so Ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten und Ihre berufliche Mobilität zu erweitern.

Arbeitsweisen

Es wechseln sich stetig Informationsvermittlung und Übung ab. Alle theoretischen Inhalte sind strukturiert aufgearbeitet in Form von Flipcharts und Handouts.

Geübt wird zu zweit, in Kleingruppen, in der Großgruppe und auch in Einzelarbeit. Rollenspiele werden das Lernen vertiefen. Dabei wird selbstverständlich das Prinzip der Freiwilligkeit geachtet. Aufgelockert wird das Seminar durch spielerisches Annähern an die Themen, sowie Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen.

Da der Ausdruck von Gefühlen Teil des Konzepts ist, kann das Ausprobieren anhand eigener Themen zu emotionalen Selbsterfahrungs-Prozessen führen.

Seminarzeiten: Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr und ein gemeinsames Kennenlernen ab 19.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 09.00 Uhr und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Förderung: Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Wir beraten Sie gerne.



Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers. Die besondere Atmosphäre der Insel und die Nähe zum Meer sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen vitalen Mittagssnack. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

EZ mit Dusche/WC: 75,- € Zuschlag insgesamt.

EZ ohne Dusche/WC: - 150,- € insgesamt.

Bitte bringen Sie mit:

- Schreibstifte und Schreibpapier
- Hausschuhe/dicke Socken
- bequeme Kleidung, in der Sie leichte Körperübungen machen können

Anreise

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen über die A 29, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen über die A 31 bis Leer Ost, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn: Über die Bahnhöfe Esens (Ostfriesland) oder Norden. Von dort mit dem Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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“**. 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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!