

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

Bildungsurlaub am Fuße des winterlichen Feldbergs (Schwarzwald)

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 Arbeitsalltag von dem Seminar erheblich profitieren können.

Seminar Nr.:	804925
Termin:	26.01.-31.01.2025 So, 18.00 Uhr – Fr, 14.00 Uhr
Ort:	Haus Feldberg-Falkau, Feldberg, Schwarzwald
Preise:	925,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.125,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen
EZ-Zuschlag:	80,00 € 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, Versicherung	

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.

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 9.00 Uhr und endet am Freitag um 14.00 Uhr mit dem Mittagessen.

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.

Bitte bringen Sie mit:

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



Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Inmitten einer malerischen Landschaft, am Rande des Feldbergs, zwischen Titisee und Schluchsee auf 1.050 Metern Höhe, liegt das Haus Feldberg-Falkau in Panoramalage. (<http://familienferienfreiburg.de/haus-feldberg-falkau/haus-feldberg-falkau/>).

Hier kommen Sie zur Ruhe und können durchatmen. Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie im lichtdurchfluteten Haus genießen. **Gerade im Winter ist dieser Ort bei Schnee einfach nur zauberhaft.** Auf Fernseher wurde in den Zimmern verzichtet.

Anreise: Mit dem Auto: A5 (Karlsruhe-Basel) bis zur Ausfahrt 62 Freiburg-Mitte. Dann B31 Richtung Titisee/Donaueschingen. Bei Titisee B317 in Richtung Feldberg. Sofern Sie aus Richtung Donaueschingen kommen, nehmen Sie ebenfalls diese Abzweigung. Nach drei Kilometern links auf die B513 Richtung Lenzkirch-Schaffhausen ab. Nach 500 m rechts nach Falkau-Altglashütten. Vier Kilometer weiter rechts in die Schuppenhörnlestraße. Wenn Sie dieser zwei Kilometer bergauf gefolgt sind, sehen Sie auf der rechten Seite das Haus Feldberg-Falkau

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Bahnstation Altglashütten-Falkau Ihre Zielstation. Von hier sind es etwa 30 Minuten Fußweg bergauf. Nach rechtzeitiger Vereinbarung können Sie sich von hier abholen lassen (Tel. 07655/93310).

Nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Eine Fahrgemeinschaft schont die Umwelt und spart Geld. 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 **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 willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!