

Darf ich ehrlich sein? - Kommunikation in heiklen Jobsituationen Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Kennen Sie diese heiklen Situationen? Die Kollegin, mit der Sie das Büro teilen, hat eine Angewohnheit, die Ihr Wohlbefinden, Ihre Konzentration dauerhaft beeinträchtigt? Sie selbst haben etwas verbockt und wagen nicht, es zuzugeben? Der Vorgesetzte merkt offenbar nicht, wie er mit seinem Verhalten das Vertrauen der Mitarbeitenden verspielt, wie seine Worte Sie oder Ihre Kolleginnen und Kollegen verletzen?

Einem Kollegen, einer Mitarbeiterin, einer Führungskraft ehrlich zu sagen, was einen stört, kann herausfordernd sein. Einen Fehler zuzugeben kann Angst auslösen. Rund um die Themen Ehrlichkeit und Authentizität gibt es viele Unsicherheiten und Missverständnisse.

- Bedeutet ehrlich zu sein nicht automatisch, den anderen zu verletzen – oder sich selbst zu schaden?
- Ist Ehrlichkeit nicht immer brutal – ist es nicht besser, etwas durch die Blume zu sagen?
- Was, wenn der andere aggressiv reagiert, seinerseits Vorwürfe, gar Drohungen ausstößt?
- Was, wenn der andere gekränkt in den Rückzug geht, nur noch Dienst nach Vorschrift macht, sich krankmeldet?

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft dabei,

- Klarheit für sich selbst zu finden: Was genau stört mich? Welche Bedürfnisse werden mir dadurch nicht erfüllt?
- Die Hemmschwelle, etwas anzusprechen, durch Selbst-Empathie zu wandeln
- Worte zu wählen, die respektvoll und deutlich sind
- manipulative Formulierungen selbst zu vermeiden und sie beim anderen offen anzusprechen
- Rechthaberei, moralische Abwertung und heimliches Lästern zu überwinden
- offene Selbstmitteilungen auf Augenhöhe zu riskieren
- dem anderen empathisch zu begegnen, ohne das eigene Anliegen zu vernachlässigen

Seminar Nr.:	880126
Termin:	22.03. – 27.03.2026 Sonntag 18:00 Uhr – Freitag ca. 13:30 Uhr
Ort:	Insel Reichenau, Bodensee
Preis:	895,- € (inkl. Ü/VP) 1.095,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 96,75 € insgesamt
Dozentin:	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

Ihr Nutzen/Seminarziele

Sie festigen Ihre Kenntnisse der GFK und lernen, sie in kniffligen Situationen anzuwenden. Sie schulen Ihre Kompetenz, sich klar und in Verbindung mit sich selbst auszudrücken und dabei die Verbindung zu Ihrem Gegenüber auf Augenhöhe zu wahren.

Da die Gewaltfreie Kommunikation eine Haltung der Gegenseitigkeit, Kooperation, Lösungsorientierung und Empathie vermittelt, erweitern Sie nicht nur Ihre Kommunikationskompetenz im engeren Sinn, sondern auch Ihre Teamfähigkeit, Ihre Führungskompetenz und Ihre Kompetenz, sich selbst zu führen. Sie lernen einen Weg kennen, entspannt mit Fehlern und sogenannten Schwächen umzugehen und damit ein menschliches Betriebsklima zu fördern.

Seminarinhalte und Arbeitsweisen

Wir arbeiten überwiegend mit Ihren eigenen Anliegen, Erfahrungen und Fragen aus dem beruflichen Alltag. Impulsreferate und Übungen zu folgenden Schwerpunkten unterstützen den Lernprozess:

- Unangenehme Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Scham – wie sie im Beruf Platz finden, ohne das Geschehen zu regieren
- Authentisch in Verbindung treten – statt Emotionen rücksichtslos auszuagieren
- Alternativen zu „Notlügen“ und Lästerei finden
- Mit GFK auf gekränktes oder aggressives Verhalten reagieren
- Sich selbst ausdrücken, wenn man selbst durch Worte oder Handlungen verletzt wurde
- Sich selbst ausdrücken, wenn man einen Fehler begangen hat
- Ehrlichkeit unter Kolleg(inn)en – Ehrlichkeit im Mitarbeiter-Gespräch
- Vertiefung der vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation

Sie nutzen die 4 Schritte der GFK-Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte, um mehr Klarheit über Ihre eigenen Anliegen zu gewinnen und diese in stimmigen Worten zum Ausdruck zu bringen.

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.

Voraussetzungen zur Teilnahme

Da es sich um eine Vertiefungsseminar handelt, sollten bereits Vorkenntnisse zum Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation vorhanden sein.

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.