

## Gewaltfreie Kommunikation

Achtsamkeit, Verbindung und Augenhöhe im Miteinander

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Gelingende Beziehungen im Beruf so zu gestalten, dass wir sowohl gut mit uns selbst als auch mit anderen in Verbindung bleiben, ist eine dauerhafte Herausforderung. Zu schnell und zu oft verlieren wir den Zugang zu unseren wirklichen Anliegen. Innere und äußere Konflikte – und manchmal auch eine wenig konstruktive Haltung uns selbst und anderen gegenüber – sind die Folge.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg (GFK) bietet pragmatische Werkzeuge, um auch in herausfordernden Situationen achtsam in Kontakt und konstruktiv handlungsfähig zu bleiben. Dabei ist sie keine rhetorische Trickkiste zur Durchsetzung Ihrer (noch so gut gemeinten) Ziele. Tiefes und zielgerichtetes Zuhören ermöglicht uns, den Fokus auf unsere Kernanliegen zu lenken und stärkt ein von Respekt, Wertschätzung und gegenseitiger Aufmerksamkeit getragenes Miteinander – im Team, mit Vorgesetzten und Kund\*innen. Empathisches Zuhören und das entschlossen lösungsorientierte Eintreten für eigene Ziele finden so eine gute Balance.

Die Methodik und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation leiten uns an, wahrzunehmen, ohne zu werten, und (problematische) Verhaltensweisen und Situationen präzise zu benennen. Ebenso verleiht sie uns Werkzeuge für konstruktives Feedback und wohlwollende Anerkennung. Sie befähigt uns, verborgene Bedürfnisse zu klären und klar zu kommunizieren, was wir in einer bestimmten Situation im Berufsalltag brauchen. Schlussendlich lenkt sie unsere Aufmerksamkeit darauf, was tatsächlich „Sache“ ist, was wir fühlen und was wir brauchen – anstelle darauf, was wir diagnostizieren und wie wir urteilen.

„Gewaltfreie Kommunikation“ ist damit nicht nur ein Kommunikationsverfahren oder Modell, sondern eine mit klaren Entscheidungen verbundene innere Haltung. Mit der GFK im Gepäck gestalten wir einen sowohl wertschätzenden als auch konstruktiven Umgang im Arbeitsleben, minimieren stressverschärfende Denkweisen, erhalten unserer Leistungsfähigkeit leichter und fördern zudem auch unsere Lebensfreude und Zufriedenheit.

### Seminarinhalte

- Kommunikationskompetenz stärken: Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement erfahren: Die Wirkung des Kommunikationsansatzes erleben
- Wahrnehmungsfähigkeit vergrößern: Wege zu einem achtsameren Umgang

<b>Seminar Nr.</b>	890724
<b>Termin</b>	12.02. – 16.02.2024 Montag, 13:30 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr (Mittagessen um 12:00 Uhr)
<b>Ort</b>	Einbeck
<b>Preis</b>	725,00 € (Ü/VP) 925,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt

**Dozent** Nils Zierath

Nils Zierath (Jhrg. 1977) ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Transformationsbegleiter für regeneratives leben und wirtschaften sowie Persönlichkeitscoach. Nils begleitet Menschen auf Wegen hin zu einer selbstbestimmten, klaren und erfüllten Lebensweise. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Einzel- und Teamcoachings, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führungskommunikation. Als Naturliebender ist er nicht nur privat, sondern auch mit Kund\*innen zu allen Jahreszeiten draußen unterwegs – am liebsten in den Bergen.

Sein Ziel: Menschen zu kollektiver Verantwortung für eine enkeltaugliche Lebensweise begeistern.

**Teilnehmer\*innenzahl** 10 – 16

**Leistungen** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Der Dozent Nils Zierath

## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie erhöhen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit zur Stärkung Ihrer Kommunikation im beruflichen Kontext
- Sie erfahren und erlernen Möglichkeiten eines achtsameren Umgangs miteinander und der Kooperation auf Augenhöhe, um entspannter und kraftvoller handeln zu können.
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeit im Beruf, um die persönliche Selbstwirksamkeit und das Selbstmanagement zu vergrößern.
- Erlernen und Anwendung von Ansätzen zur kraftvollen Veränderung stressverschärfender Denkweisen (Glaubenssätze), um die Leistungsfähigkeit im Beruf zu erhalten.
- Erleben der Wirkung der Gewaltfreien Kommunikation im (Berufs-)Umfeld, um die Kommunikationskompetenz zu stärken.
- Resilienzkompetenz stärken, um mehr Möglichkeiten zu einem selbstgesteuerten und entspannten Arbeiten zu haben.

## Arbeitsformen sind

- Einzelarbeit, Übungen zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum
- Reflexion und Feedback
- 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. Der Wechsel von Theorie, Erfahrung, Ruhe, Musik und dem intensiven Austausch ermöglicht Intensität, das gemeinsame Lernen und den Aufbau neuer Energie.

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

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

**EZ-Zuschlag:** 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis.

**Anreise:** Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-SERVICE**.

**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. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz).

## 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**“. Arbeitgeber aus **Hessen** können einen expliziten Ausweis des 20%igen gesellschaftspolitischen Anteils anfordern. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diesen gern zukommen. 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.