

1. Seminartag (Samstag): Ankommen	
Ab 17:00 Uhr	Treffen am Hafen
18:00 - 21:00 Uhr	Beziehen der Kajüten Begrüßung der Teilnehmer und Eröffnung des Seminars, Einführung in das Seminarprogramm, Übungen zum intensiven Kennenlernen der Teilnehmer Welche Erfahrungen bringe ich mit? Was möchte ich in dieser Woche mitnehmen?
2. Seminartag: Kommunikationsgrundlagen	
09:00 - 12:00 Uhr	Grundlagen der Kommunikation, praktische Methoden zur Ermittlung der eigenen Kommunikationskompetenz Die Wichtigkeit der Kommunikation im gesellschaftlichen Kontext (1,5 Std. pol. Bildung)
14:30 - 18:00 Uhr	Einführung in das Ritual des Feedbacks, Überprüfung des eigenen Feedbackverhaltens
19:30 - 20:30 Uhr	Kleingruppenübungen (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
3. Seminartag: Gewaltfreie Kommunikation	
09:00 - 12:00 Uhr	Was hat mein Stress im Beruf mit meiner Kommunikation zu tun? Die Bedeutung von Stress auf die Kommunikationsfähigkeit (1,5 Std. pol. Bildung) Mit Beispielen aus der eigenen Berufspraxis
14:30 - 18:00 Uhr	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation. Wie kann ich gewaltfreie Kommunikation in meinen beruflichen Alltag einbinden? Praktische Übungen zur gewaltfreien Kommunikation.
19:30 - 20:30 Uhr	Kleingruppenübungen (Übungen der GFK)
4. Seminartag: Richtig Zuhören	
09:00 - 12:00 Uhr	Eine der wichtigen Voraussetzungen für eine funktionierende Kommunikation ist das Zuhören <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Stufen des Zuhörens,</li> <li>- Übungen zu den Stufen des Zuhörens: Wahrnehmung, Verständnis und Reaktion</li> </ul>
14:30 - 18:00 Uhr	Techniken des aktiven Zuhörens, Paraphrasieren, Verbalisieren und Nachfragen im beruflichen Alltag. Transferübungen für den Alltag
19:30 - 20:30 Uhr	Ist Populismus eine Gefahr für demokratische Systeme? Vorstellung der Argumente durch die Teilnehmer und anschließender Diskurs in der Gruppe mit Handlungsvorschlägen für ein gesundes politisches System (2 Std. pol. Bildung)
5. Seminartag: Nonverbale Kommunikation	
09:00 - 12:00 Uhr	Ob wir wollen oder nicht, unser Körper spricht: Lebensgeschichtliche Entwicklung von Körpersprache, Mimik und Gestik als Spiegel von Gefühlen und Absichten
14:30 - 18:00 Uhr	Ambivalente Kommunikation als stressmachender Faktor Körpersignale verstehen und sich der eigenen Körpersprache bewusstwerden, Emotionen bewusst ausdrücken
19:30 - 20:30 Uhr	Kleingruppenarbeit (Übungen zur Körpersprache)
6. Seminartag: Selbst- und Fremdbild	
09:00 - 12:00 Uhr	Wie will ich gesehen werden, wie werde ich gesehen, Den Anderen beschreiben und nicht bewerten,
14:00 - 18:00 Uhr	Umgang mit Gefühlen: Konflikte in Wirtschaft und Gesellschaft: Gruppenarbeit: Faire Argumente oder Ellenbogen-Mentalität? (1 Std. pol. Bildung) Evaluation des eigenen Kommunikationsverhaltens
7. Seminartag: Freitag	
09:00 - 12:00 Uhr	Offenheit und Toleranz im Gespräch, Bedürfnisse achten – Wertschätzung, Die innere Haltung Umgang mit Gefühlen - Ärger, Abneigung, Angst etc., Die innere Haltung Umgang mit Gefühlen - Ärger, Abneigung, Angst etc., Möglichkeiten und Grenzen der Offenheit einschätzen
13:00 - ca. 16.00 Uhr	Boot klar machen, Abschied und Ausschecken

**Wichtig: Die Inhalte und die Zeiten sind immer abhängig vom jeweiligen Kurs auf See und Segelmanöver. Die Sicherheit des Schiffes steht immer im Vordergrund, somit könnten Lerneinheiten unterbrochen werden, um nötige Segelmanöver durchzuführen. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass sich die Themen in den Segelablauf wunderbar einfügen werden.**

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet das Seminar „**Kommunikationstraining**“ am

- 06.05.2023 – 12.05.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 08.07.2023 – 14.07.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 23.09.2023 – 29.09.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)

Ich

---

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

### **Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in**

- Saarland (gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2020-857 bis 15.03.2023)
- Berlin (GZ: II A 75 – 112451 bis 14.08.2023)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-22-0067 bis 10.01.2024)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2023)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/2667/22 bis 25.09.2024)
- Thüringen (AZ: 23-0342-1747 unbefristet)
- Berlin (AZ: II A 75 – 116418 bis 14.08.2024)
- Brandenburg (GZ: 26.15-50889 bis 20.08.2022)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/26992 bis 31.12.2022)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

*S. Duster*

---

Unterschrift B.I.E.K.

---

Unterschrift Teilnehmer/in