

<b>Montag</b>	
14:00 – 15:00 Uhr	Ausführliche Kennenlernphase, Klärung der Erwartungen der Teilnehmenden, Darstellung des Seminarplanes
15:15 – 16:45 Uhr	Berufliche und gesellschaftliche Erwartungen und veränderte Qualifikationsanforderungen: Schlüsselqualifikation - Sozialkompetenz. Konfliktprävention und kreative Konfliktlösung (2 Std. p.B.)
17:00 – 18:00 Uhr	Bedürfnisse erkennen, Nonverbale Kommunikation in beruflichen Kontexten
<b>Dienstag</b>	
09:00 - 10:30 Uhr 10:40 – 12:00 Uhr	Interaktions- und Kommunikationsverhalten in Beruf und Gesellschaft Unterschied zwischen traditionellem Kommunikations- und Konfliktverhalten und dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation - die Metaphern Wolf und Giraffe; neurobiologische Erkenntnisse. „Echte“ und „Pseudo“-Gefühle und ihre Auswirkungen auf Kommunikation und Beziehungen im (beruflichen) Alltag
13:30 – 16:15 Uhr	Bedeutung der GfK als zukunftsweisender gesellschaftspolitischer Beitrag zum demokratischen Kommunikationsverhalten insb. Bei der Konfliktlösung in allen gesellschaftlichen Bereichen. (2 Std. gp.B)
16:30 – 18:00 Uhr	Schlüsselqualifikation in der (beruflichen) Kommunikation: Empathie Die Kunst des empathischen Zuhörens: Bereit sein – Präsent sein – „Besuch im Haus des anderen“ in beruflichen Zusammenhängen
<b>Mittwoch</b>	
09:00 - 10:30 Uhr 10:40 – 12:00 Uhr	Sich in vier Schritten vollständig ausdrücken: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten – Unterschiede Gefühle/Gedanken, Beobachtungen/Bewertungen, Bitten/Forderungen (anhand von Beispielen aus der Arbeitswelt) Übungen auf dem „Giraffen-Parkett“ – Erfolg versprechende Bitten
13:30 – 16.15 Uhr	Aus dem Kämpfen aussteigen: „Stopp“, Notfall-Empathie und „Giraffen-Schrei“ – Den Ärger in der (beruflichen) Kommunikation stoppen
16.30 – 18.00 Uhr	Rhetorik in der Öffentlichkeit. Wenn die Gesellschaft einen Schuldigen sucht! Kausalattribution als Sozialpsychologischer Mechanismus in Krisen (1 Std. gp.B)
<b>Donnerstag</b>	
09:00 - 10:30 Uhr 10:40 – 12:00 Uhr	Die Bedeutung von Gefühlen in der GfK. Ärger, Schuld und Scham, Depression. Wahrnehmen und Identifizieren von Emotionen in (schwierigen) Kommunikationssituationen.
13:00 – 16:15 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr	Gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Gründer Marshall Rosenberg Anhand eines Vortrages Selbstakzeptanz. Selbstfürsorge. Selbstempathie: Eigene Muster erkennen und verändern; Wahlmöglichkeiten entwickeln; aus Fehlern lernen ohne die Selbstachtung zu verlieren; Feindbilder und Bewunderung verwandeln: Projektionen nutzen; Erkennen der eigenen Prozesse und Übernahme der Verantwortung für diese.
<b>Freitag</b>	
09:00 - 10:30 Uhr 10:40 – 12:00 Uhr	Transferüberlegungen für positive Handlungsmöglichkeiten und Handlungsveränderungen auf betrieblicher, gesellschaftlicher und persönlicher Ebene .(1 Std. gp.B), Übungen zu Praxistransfer
13.00 – 15.30 Uhr	Dank und Wertschätzung gewaltfrei ausdrücken – Fragen- und Antworten-Runde – Reflexion: – Feedback und Abschied

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom ..... bis .....

das Seminar „**Gewaltfreie Kommunikation n. Rosenberg**“ im  
Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Berlin (gem. § 11 Abs. 1 BiUrlG; GZ: II A 72 – 112869 bis 07.06.2023)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-22-1154 bis 17.11.2024)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr 8 SBF; Bescheid vom Juli 2014 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1619/23 bis 23.04.2025)
- Niedersachsen (gem. §10 Abs. 1 NBildUG; AZ: 1213/1812, VA-Nr. 19-67609 bis 31.12.2024)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0496/18-F03 bis 03.12.2021)
- Brandenburg (gem. §24 BbgWBG i.V.m. § 14 Abs.1 BbgWBG; GZ: 46.14-54040 bis 17.11.2023)
- Schleswig-Holstein (gem. § 17 WBG i. V. m. BilFVO; GZ: WBG/B/26814 bis 31.03.2024)
- Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz; AZ: 207-53502-2022-913 bis 17.11.2023)
- Thüringen (gem. §§ 8,9,10 ThürBfG; AZ: 23-0342-2493 unbefristet)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzG 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

---

Unterschrift B.I.E.K.

---

Unterschrift Teilnehmer/in