

| 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 Gewaltfreien 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"> - Die Stufen des Zuhörens, - Übungen zu den Stufen des Zuhörens: Wahrnehmung, Verständnis und Reaktion |
| 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)
- 10.06.2023 – 16.06.2023 (Amazone, Kappeln/Kiel)
- 08.07.2023 – 14.07.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 16.09.2023 – 22.09.2023 (Amazone, Kappeln/Kappel)
- 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: 207-53502-2023-317 bis 23.10.2024)
- 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: 46.16-5872 bis 29.09.2023)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/28555 bis 31.12.2023)

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.

Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).



S. Dusste

Unterschrift B.I.E.K.

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 Teilnehmer/in