Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.) Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn)	Seminartitel: Gewaltfeie Kommunikation n. Rosenberg

Bildungsziel:

Das Seminar befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich in den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation auszudrücken und diese in Konfliktsituationen und zur Selbstklärung anzuwenden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Empathie und Selbstempathie

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	Nonverbale Kommunikation im beruflichen Kontext	Die Teilnehmer*innen analysieren die veränderten berufliche und gesellschaftliche Erwartungen im Kommunikationsbereich. Nach der Analyse der eigenen nonverbalen Kommunikation können sie diese Erkenntnisse in die berufliche Kommunikation transferieren.
Dienstag	Interaktions- und Kommunikationsverhalten Bedeutung der GFK	Die Teilnehmer*innen analysieren den Unterschied zwischen der traditionellen Kommunikation und dem Ansatz der gewaltfreien Kommunikation anhand der Metapher von Wolf und Giraffe kennen. Sie erkennen die Unterschiede und leiten daraus ein eine neue Kommunikationsstruktur für sich selbst ab.
Mittwoch	- sich vollständig ausdrücken - aus den „Kämpfen“ aussteigen	Die Teilnehmer*innen wenden in ihrer Kommunikation die vier Schritte der GFK an (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) und können erläutern, wobei der Unterschied zwischen Gefühlen/Gedanken, Beobachtungen/Bewertungen, Bitten/Forderungen anhand von Beispielen aus der Arbeitswelt liegt.
Donnerstag	Bedeutung von Gefühlen in der GFK Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge, Selbstempathie	Die Teilnehmer*innen werten die Gefühle der GFK (Ärger, Schuld und Scham, Depression) aus und können Alternativen gegeneinander abwägen. Sie beschreiben ihre eigene Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und Selbstempathie und verstehen Zusammenhänge mit ihrem Kommunikationsverhalten.
Freitag	Dank und Wertschätzung gewaltfrei ausdrücken	Die Teilnehmer*innen strukturieren verschiedene Transferüberlegungen für positive Handlungsmöglichkeiten und Handlungsveränderungen auf betrieblicher,

		gesellschaftlicher und persönlicher Ebene und leiten davon auch Forderung ab.

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 15.00 Uhr	Seminar
15.00 Uhr – 15.15 Uhr	Pause
15.15 Uhr – 16.45 Uhr	Seminar
16.45 Uhr – 17.00 Uhr	Pause
17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Dienstag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Seminar
10.30 Uhr – 10.40 Uhr	Pause
10.40 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.30 Uhr	Pause
13.30 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Seminar
10.30 Uhr – 10.40 Uhr	Pause
10.40 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.30 Uhr	Seminar

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom …… bis ……

das Seminar „Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2022/554NO bis zum 23.08.2024).

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