Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

Gewaltfreie Kommunikation n. Rosenberg –

Werkzeuge zur sicheren Kommunikation im beruflichen Umfeld

Montag	
14:00 – 14:15 Uhr 14:15 – 15:00 Uhr	Kennenlernphase Einführung in die GFK und Klärung von Erwartungen anhand des Seminarplans
15:15 – 16:45 Uhr	Berufliche und gesellschaftliche Erwartungen und veränderte Qualifikationsanforderungen: Schlüsselqualifikation - Sozialkompetenz. Konfliktprävention und kreative Konfliktlösung (2 Std. p.B.)
17:00 – 18:15 Uhr	Bedürfnisse erkennen, Nonverbale Kommunikation in beruflichen Kontexten
19.00 – 20.30 Uhr	Übungen in Kleingruppen zur Bedürfniserkennung
Dienstag	
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
Mittwoch	
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)
Donnerstag	
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.
Freitag	
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

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel. 06251-780686

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.)

Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn)

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- ☐ Berlin (gem. § 10 Abs. 1 Satz 3 BiZeitG; GZ: II A 72 – 122675 bis 25.09.2025)
- ☐ Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-22-1154 bis 17.11.2024)
- ☐ Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr 8 SBFG; 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)
- ☐ Brandenburg (gem. §24 BbgWBG i.V.m. § 14 Abs.1 BbgWBG; GZ: 46.14-56764 bis 06.12.2024, 4 Tage anerkannt)
- ☐ Schleswig-Holstein (gem. § 17 WBG i. V. m. BilFVO; GZ: WBG/B/32213 bis 30.04.2026)
- ☐ Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz; AZ: 207-53502-2023-1001 bis 06.12.2024)
- ☐ 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.

WEITERBILDUNG HESSEN e.V. GEPRÜFTE WEITERBILDUNG HESSEN e.V.

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