

## Kommunikationstraining auf dem Segelboot

Soziale Kompetenz im Beruf erlangen – Gestaltung von Gesprächen und Beziehungen und im beruflichen Kontext  
Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

<b>1. Seminartag (Samstag): Ankommen</b>	
Ab 17:00	Treffen am Hafen und Beziehen der Kajüten
18:00 - 21:00	Begrüßung und Einführung in die Seminarwoche, Übungen zum intensiven Kennenlernen der Teilnehmer Austausch über berufliche Erfahrungen, persönliche Ziele und Erwartungen an das Seminar. Erste Impulse zu Kommunikation und Zusammenarbeit an Bord.
<b>2. Seminartag: Kommunikationsgrundlagen</b>	
09:00 - 12:00	Einführung in die Grundlagen der Kommunikation und Reflexion der eigenen Kommunikationskompetenz
14:30 - 18:00	Praktische Übungen zur bewussten Gesprächsführung im beruflichen Alltag Das Feedback als Werkzeug für konstruktive Zusammenarbeit. Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie zum wertschätzenden Geben und Annehmen von Rückmeldungen.
19:30 - 20:30	Kleingruppenübungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
<b>3. Seminartag: Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag</b>	
09:00 - 12:00	Zusammenhang zwischen Stress und Kommunikation. Reflexion eigener Kommunikationsmuster anhand von Beispielen aus dem Berufsalltag
14:30 - 18:00	Einführung in die Gewaltfreien Kommunikation. Praktische Übungen für einen respektvollen und klaren Umgang in herausfordernden Gesprächssituationen
19:30 - 20:30	Kleingruppenübungen zur Gewaltfreien Kommunikation
<b>4. Seminartag: Richtig Zuhören &amp; Verstehen</b>	
09:00 - 12:00	Zuhören als Grundlage gelingender Kommunikation. Übungen zu Wahrnehmung, Verständnis und angemessener Reaktion im Gespräch.
14:30 - 18:00	Techniken des aktiven Zuhörens im beruflichen Alltag: Paraphrasieren, Verbalisieren und gezieltes Nachfragen, Transferübungen für den Berufsalltag.
19:30 - 20:30	Vertiefende Gruppenübungen zu Gesprächsführung und Zuhören.
<b>5. Seminartag: Körpersprache &amp; nonverbale Kommunikation</b>	
09:00 - 12:00	Wie der Körper spricht: Körpersprache, Mimik und Gestik als Ausdruck von Gefühlen und innerer Haltung.
14:30 - 18:00	Körpersignale bewusst wahrnehmen und einsetzen. Umgang mit widersprüchlichen Botschaften und bewusster Ausdruck von Emotionen im beruflichen Kontext.
19:30 - 20:30	Kleingruppenarbeit und praktische Übungen zur Körpersprache
<b>6. Seminartag: Selbst- und Fremdbild &amp; Konfliktverhalten</b>	
09:00 - 12:00	Wie wir wirken: Selbstbild und Fremdbild im beruflichen Miteinander. Übungen zu wertschätzender Wahrnehmung und Kommunikation.
14:00 - 18:00	Umgang mit Gefühlen und Konflikten im Arbeitsalltag. Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens und Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze.
<b>7. Seminartag: (Freitag) Offenheit &amp; Wertschätzung im Gespräch</b>	
09:00 - 12:00	Offenheit und Toleranz in Gesprächen. Bedürfnisse erkennen und respektieren, wertschätzende Kommunikation sowie Umgang mit Gefühlen wie Ärger, Unsicherheit und Ablehnung.
13:00 - ca. 16:00	Gemeinsames „Klar Schiff machen“, Abschied und Ausschiffen. Bitte Anschluss Termine nicht zu knapp planen.

### Kommunikationstraining auf dem Segelboot

Soziale Kompetenz im Beruf erlangen – Gestaltung von Gesprächen und Beziehungen und im beruflichen Kontext  
Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

**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. Die Seminarinhalte lassen sich erfahrungsgemäß sehr gut in den Segelalltag integrieren.**

#### Teilnehmerkreis

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen, die ihre Kommunikationsfähigkeit, soziale Kompetenz und Gesprächsführung im beruflichen Alltag weiterentwickeln möchten. Besonders angesprochen sind Menschen, die ihre Zusammenarbeit im Team verbessern sowie konstruktiver mit Stress, Konflikten und herausfordernden Gesprächssituationen umgehen möchten.

#### Lerninhalte

Das Seminar vermittelt praxisnahe Grundlagen für eine gelingende Kommunikation im beruflichen Alltag. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Kommunikationsfähigkeit, lernen Feedback konstruktiv einzusetzen und stärken ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Gewaltfreien Kommunikation sowie dem Zusammenhang zwischen Stress und Kommunikationsverhalten. Durch praktische Übungen werden aktives Zuhören, wertschätzende Gesprächsführung sowie der bewusste Umgang mit Körpersprache, Mimik und Gestik trainiert. Darüber hinaus werden Konfliktverhalten, Umgang mit Gefühlen sowie die Wirkung von Selbst- und Fremdbild reflektiert. Ziel ist es, Offenheit, Teamfähigkeit und soziale Kompetenz für den Berufsalltag weiterzuentwickeln.

#### Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

Die Teilnehmenden verbessern ihre Kommunikationsfähigkeit und lernen, Gespräche im Berufsalltag klarer, wertschätzender und zielorientierter zu führen. Sie entwickeln mehr Sicherheit im Umgang mit Feedback, Konflikten und stressbedingten Kommunikationssituationen sowie ein besseres Verständnis für Körpersprache, aktives Zuhören und Teamprozesse.

Arbeitgeber profitieren von Mitarbeitenden, die bewusster kommunizieren, konstruktiver zusammenarbeiten und auch in herausfordernden Situationen souveräner reagieren können. Dies unterstützt ein positives Arbeitsklima, stärkt die Teamfähigkeit und kann Missverständnisse sowie Konflikte im beruflichen Alltag reduzieren.

Kurz gesagt: Das Seminar stärkt soziale Kompetenz, Kommunikationsfähigkeit und Teamarbeit als wichtige Grundlage für einen erfolgreichen Berufsalltag.

## Kommunikationstraining auf dem Segelboot

Soziale Kompetenz im Beruf erlangen – Gestaltung von Gesprächen und Beziehungen und im beruflichen Kontext  
Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

# Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

veranstaltet das Seminar „**Kommunikationstraining**“ vom:

<input type="radio"/> 30.05.2026 - 05.06.2026 Pegasus (Kiel)
<input type="radio"/> 18.07.2026 - 24.07.2026 Pegasus (Stralsund)
<input type="radio"/> 22.08.2026 - 28.08.2026 Pegasus (Kiel)

Ich

---

Wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Berlin** (AZ: II A 74 – 126004 bis 14.09.2026)
- **Brandenburg** (Gesch. Z.: 46.14-64930 bis 25.11.2026)
- **Hessen** (AZ: III7-55n-4145-1026-23-2025 bis 31.05.2026 **und** AZ: III7-55n-4145-1026-25-3078 vom 30.05.2026 bis 29.05.2028) -Anerkennung Hessen siehe nächste Seite-
- **Niedersachsen** (VA: B25-130642-55 bis 31.12.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (AZ: 6692/3210/24 bis 17.11.2026)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (gem. AZ: 207-53502-2026-235 bis 30.05.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gem. GZ: WBG/B/37828 für den Termin 30.05.26 – 05.06.26 **und** GZ: WBG/B/38186 für den Termin 23.08. – 28.08.2026; für weitere Termine kontaktieren Sie uns bitte, damit wir die Anträge bei dem Ministerium stellen können)
- **Thüringen** (AZ: 23-0342-1747 – gilt unbefristet)
- Für **HH** gilt: Nach dem BiUrlG 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 (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
  - **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
  - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.



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

## Seminarablauf



### Kommunikationstraining auf dem Segelboot

Soziale Kompetenz im Beruf erlangen – Gestaltung von Gesprächen und Beziehungen und im beruflichen Kontext  
Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

**Nur für Mitarbeiter\*innen aus Hessen**

Hessisches Ministerium für Arbeit,  
Integration, Jugend und Soziales



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales  
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-25-3078

Bergsträßer Institut für ganzheitliche  
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)  
Promenadenstraße 10-12  
64625 Bensheim

Bearbeiter/in: Ekkehard Ebermann  
Durchwahl: (06 11) 3219-3673  
Fax: (06 11) 327194685  
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Ihr Zeichen:  
Ihre Nachricht:

Datum: 9. April 2026

Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)  
Ihr Antrag vom 01.12.2025

Rückfrage am	Antwort am
07.04.2026	07.04.2026
08.04.2026	09.04.2026

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:

**Kommunikationstraining auf dem Segelboot – soziale Kompetenz im Team, Gestaltung von Beziehungen und Rollen im beruflichen Kontext. Werkzeuge zur sicheren Kommunikation in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft.**

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **30.05.2026 bis 29.05.2028**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.

Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen  
Im Auftrag

Jacqueline Leßmann

Dieser Bescheid wurde elektronisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

Sonnenberger Straße 2/2A  
65193 Wiesbaden

Telefon: (0611) 3219-0  
Telefax: (0611) 32719-3700

E-Mail: [poststelle@hsm.hessen.de](mailto:poststelle@hsm.hessen.de)  
Internet: <http://www.soziales.hessen.de>

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den  
Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen

