

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 23.06.202 – 27.06.2025 unter der Seminarnummer 800525 das Seminar „Wertschätzende Kommunikation für ein harmonisches Miteinander am Arbeitsplatz“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Wertschätzende Kommunikation für ein harmonisches
Miteinander am Arbeitsplatz

Dozentinnen: Andrea Völkel & Tonja Christ
Termin: 23.06.2025 – 27.06.2025
Ort: Kloster Steinfeld in Kall

1. Tag

- 13.00 - 14.30 **Ankommen und Warming up für die gesamte Gruppe**
Vorstellung, Infos zur Arbeitsweise, Suche nach Gemeinsamkeiten, Erwartungsabfrage, Agenda und Organisatorisches
- 15.00 - 16.30 **Durch bewusste Selbst-Führung den Arbeitsalltag mitgestalten**
Input mit moderiertem Austausch zum Begriff Gewalt / Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Information über die Ziele und Grenzen der GFK, GFK als Ansatz zur Stressreduktion, Achtsamkeit und Selbsteinführung als Grundlage
- 17.00 - 18.30 **Sprachgewohnheiten im Arbeitsleben differenziert wahrnehmen**
Die Wolfs- und Giraffensprache inkl. anwendungsbezogene Kleingruppenarbeit zum Thema "Mit 4 Ohren hören"; Konfliktkreuz zu verbindenden und trennenden Kommunikationsmustern in Konfliktsituationen im beruflichen Alltag

2. Tag

- 09.00 - 10.30 **Verständnis für stressbedingte automatisierte Kommunikationsmuster und Verhaltensweisen entwickeln;** zwischen Reiz und Reaktion stoppen können; „Wie unser Gehirn unter Stress funktioniert“; Identifizierung von Verhaltensweisen im Modus „fight“, „flight“, „freeze“; „Erste-Hilfe-Tools“ zum Umgang mit Stressauslösern durch Input und Sammlung vorhandener Ressourcen und Entwicklung von passgenauen Strategien
- 11.00 - 12.30 **Verantwortung für sich selbst und die eigenen Gefühle übernehmen**
Die kulturelle Prägung unseres Umgangs mit Gefühlen im Berufsalltag; Schlüsselunterscheidungen zwischen Gefühlen und Gedanken; Empathie als berufliche Schlüsselkompetenz trainieren
- 14.00 - 15.30 **Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl als Ressourcen zur Aufmerksamkeitslenkung, Emotionsregulierung und Selbststeuerung kennenlernen**
Wahrnehmungsübung, um Identifizierung mit unbewussten Wahrnehmungen aufzulösen; die Spanne zwischen Reiz und Reaktion verlängern; Selbst-Mitgefühlspause nach Kristin Neff und Christopher Germer
- 16.00 - 17.30 **Soziale Beziehungen und Handlungen im Erwerbsleben verstehen**
Bedürfnisse als universelle Lebensenergie und Handlungsmotivation; „Zauber der Bedürfnisenergie“
- 19.00 - 20.30 **Kommunikation im Team mitgestalten**
Schlüsselunterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien mit anschließenden Übungen im Plenum

3. Tag

- 09.00 - 10.30 **Vorwürfe und Kritik auf der Bühne - hinter die Kulisse blicken**
Übersetzen von Vorwürfen und Kritik in Bedürfnissprache; gemeinsame Erarbeitung von alltagssprachlichen Formulierungen für Bedürfnisse im Arbeitskontext
- 11.00 - 12.30 **Mit Vorwürfen und Kritik umgehen jenseits von Angriff oder Verteidigung**
moderiertes Gruppengespräch zu Gefühlen als Hinweisgeber sowie zur Unterscheidung zwischen Auslöser und Ursache von Gefühlen; beispielhafte Formulierung von Gefühlen und Bedürfnissen in Konfliktsituationen
- 14.00 - 15.30 **Probleme beim Gesprächseinstieg erkennen**
Problematisierung der Beobachtung in der GFK anhand der unterschiedlichen Wahrnehmung von Kippbildern; Tendenz zur Vervollständigung der wahrgenommenen Gestalt aufgrund unserer Erfahrungen und der daraus abgeleiteten Erwartungen; Bewusstmachung der Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung; Sinn der Formulierung einer wertfreien Beobachtung
- 16.00 - 17.30 **Zielführende alternative Formulierungen für den Gesprächseinstieg entwickeln**
weitere Kriterien einer zielführenden Beobachtung und abgeleitete Formulierungen
- 19.00 - 20.30 **Lösungen ansteuern und klar vermitteln**
Die Bitte in der GFK inkl. Bezug zu den Grundannahmen; Erläuterung der drei Arten von Bitten

4. Tag

- 09.00 - 10.30 **Grundlagen verbindungs-fördernder Kommunikation kennen und im beruflichen Alltag anwenden mit Fokus auf Selbstempathie**
Vorstellung des GFK-Tanzparketts (mit Bodenankern)
- 11.00 - 12.30 **Grundlagen verbindungs-fördernder Kommunikation kennen und im beruflichen Alltag anwenden mit Fokus auf Empathie;** Perspektivwechsel: Übung zur Erprobung des Tanzparketts in der Perspektive der Empathie
- 14.00 - 15.30 **Konfliktmanagement mit GFK in beruflichen Gesprächssituationen anwenden**
Vertiefung der vorangegangenen Übung durch Erweiterung des Tanzparketts
- 16.00 - 17.30 **Konstruktiv mit schwierigen Situationen am Arbeitsplatz umgehen**
individuellen Herausforderungen im Job, z.B. Grenzen setzen, Resilienz, Feedback-Gespräche
- 19.00 - 20.30 **Sich in Menschen und Situationen einfühlen als berufliche Kompetenz**
Wahrnehmungsübung zu Empathie; moderierte Diskussion empathischer versus nicht-empathischer Verhaltensweisen

5. Tag

- 09.00 - 10.30 **Reflexion der vergangenen Tage, Möglichkeiten zur Integration in den Berufsalltag**
Zusammenfassung der Kerninhalte; Rückblick auf die Erwartungsabfrage und Auswertung; Transfer in den Berufsalltag durch Formulierung eines konkreten Ziels
- 11.00 - 12.30 **Selbstsicheres Auftreten durch Klarheit über die eigenen Bedürfnisse in beruflichen Situationen und Ausdruck von Wertschätzung / Dank**
Unterscheidung von Wertschätzung und Lob; Ausdruck von Wertschätzung und Dankbarkeit mit Hilfe der GFK; Ausblick und Abschied



Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: Die Teilnehmenden sollen wichtige Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen wie Konflikt- und Kommunikationskompetenz Selbststeuerungskompetenz, Handlungskompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, die sie für das Berufsleben benötigen, erhalten und erweitern bzw. weiterentwickeln, um so ihre Arbeitsfähigkeit in ihren betrieblichen Zusammenhängen zu erhalten und die berufliche Mobilität zu erweitern. Dazu üben und verankern sie die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Sie erlernen einen konstruktiven Ansatz für Ihren Kontakt mit KollegInnen, Vorgesetzten, Kunden, Klienten usw. und vertiefen einen achtsamen Umgang mit Ihren eigenen Anliegen und denen Ihrer Mitmenschen. Sie erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Arbeitsalltag.

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.