

Wertschätzende Kommunikation für ein harmonisches Miteinander am Arbeitsplatz

Ehrlich und empathisch: Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Konflikte in der Kommunikation des Berufsalltags, in Familie und Partnerschaft sind zahlreich. Sie zu lösen ist oft langwierig und schwierig, deshalb haben sie einen schlechten Ruf. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg eröffnet eine Welt, in welcher Konflikte hingegen als Wachstumsmöglichkeit verstanden werden und als Chance, in Verbindung zu kommen. Auf der Basis von Wertschätzung für die eigene Person genauso wie für das Gegenüber wird nach der guten Absicht hinter dem Verhalten gesucht, mit dem wir nicht einverstanden sind. Der Blick auf die unerfüllten Bedürfnisse, die sich in Konflikten zeigen, ermöglicht uns, das Menschliche in unserem Gegenüber und in uns selbst zu sehen. Daraus entsteht Verbindung, und diese ist eine sehr wirksame Grundlage dafür, Beziehungen so zu gestalten, dass lösungsorientierte Kommunikation auf Augenhöhe stattfindet. Dann sind die Beteiligten auch in der Lage, ihr Potential einzubringen. Wenn wir in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation hineinwachsen, können wir in herausfordernden Situationen gelassener bleiben und leichter miteinander leben und arbeiten.

In diesem Bildungsurlaub möchten wir miteinander üben,

- unsere unangenehmen Gefühle als Hinweisschilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen
- uns selbst und anderen Menschen empathisch zuzuhören
- respektvolle Aufmerksamkeit uns selbst und anderen zu schenken
- in liebevoller Verbindung mit uns selbst und anderen zu bleiben und
- miteinander zu feiern und zu bedauern.

Mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie ein leicht verständliches Modell kennen, das Ihnen hilft, in Stresssituationen, bei hoher Arbeitsbelastung oder familiärer Anspannung konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Dazu gehört, Kritik und Vorwürfe nicht persönlich zu nehmen und zu verstehen, was wirklich dahintersteckt. Wichtig ist auch, auf achtsame Weise ehrlich zu sein und Grenzen zu setzen, denn tragfähige Beziehungen brauchen Authentizität.

Langfristig ermöglicht ein Leben in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, einen neuen Zugang zu sich selbst und den Mitmenschen zu finden, mit Freude zum Wohlbefinden anderer beizutragen sowie fürsorglich mit sich selbst umzugehen und ein Bewusstsein für die vielen Geschenke des Lebens zu entwickeln.

Seminar Nr.:	800525
Termin:	23.06.2025 – 27.06.2025 Montag, 13:00 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
Ort:	Kloster Steinfeld
Preise:	885,- € (inkl. Ü/VP) 1085,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: siehe Seite 2
Dozentinnen:	Andrea Völkel & Tonja Christ

Andrea Völkel Diplom-Pädagogin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), ROMPC®-Coachin und ROMPC®-Traumapädagogin: Sie arbeitet mit Leidenschaft an Themen wie Kommunikation, Stressbewältigung und persönlicher Entwicklung hin zu Selbstakzeptanz und Wohlwollen. Gewaltfreie Kommunikation und ROMPC® nutzt sie als Ansätze, um Menschen in ihre Kraft zu bringen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem erwachsenen Sohn in Wuppertal und bringt langjährige Erfahrung im sozialpädagogischen Bereich mit.

Tonja Christ lebt in Mülheim an der Ruhr, ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Töchtern. Als zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Körperpsychotherapeutin (Schwerpunkt: Schwangerschaft, Entbindung, erstes Lebensjahr) und Fachkraft für Kinderschutz begleitet sie Menschen dabei, Klarheit über eigene Bedürfnisse zu gewinnen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Gefühle betrachtet sie als transformierende Kraft zur Förderung von Empathie, Authentizität und Verantwortungsbewusstsein.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Andrea Völkel



Tonja Christ

Die im Seminar vermittelten Werkzeuge bieten vielfältige Möglichkeiten für deren direkte Anwendung im beruflichen und privaten Alltag. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus unterschiedlichen Methoden in Kombination mit verschiedenen Sozialformen wie Kleingruppenarbeit, Arbeit im Plenum und Einzelarbeit.

Seminarziele

Die Teilnehmer*innen lernen die Bedeutung achtsamer Sprache für die Kommunikation im Team / im Unternehmen kennen und erproben Methoden, die es ermöglichen, so in Kontakt zu kommen, dass eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre gefördert wird, Störungen rechtzeitig angesprochen und Konflikte konstruktiv gelöst werden können.

Die Grundlage dafür bildet die Verschränkung aus der inneren Haltung in der Gewaltfreien Kommunikation mit den vier Schritten als leicht verständliches Basis-Werkzeug. Zu den weiteren im Seminar vermittelten Tools gehört die Fähigkeit, Kritik und Vorwürfe als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse zu lesen, anstatt sie persönlich zu nehmen.

Gewaltfreie Kommunikation entfaltet dann ihre volle Wirkung, wenn die Anwender*innen nicht nur achtsam mit anderen, sondern auch mit sich selbst umgehen. Deshalb gehört zu den Lernzielen auch die Erhöhung von Self-Awareness bezogen auf die eigenen Gedanken, die damit verbundenen körperlichen Signale, die Gefühle und Bedürfnisse.

Die vermittelten Inhalte bieten vielfältige Möglichkeiten für die direkte Integration einzelner Aspekte in den beruflichen Alltag. Langfristig ermöglicht ein Leben in der Haltung der GFK, dass die Teilnehmer*innen einen neuen Zugang zu sich selbst und ihren Mitmenschen finden, dass sie klar und kraftvoll Grenzen setzen und Dank so formulieren können, dass dieser den Anderen auch wirklich erreicht und berührt.

Arbeitsfähigkeit und -leistung der Teilnehmer*innen werden im Rahmen der Veranstaltung insbesondere gestärkt durch einen freundlichen und ressourcenorientierten Blick auf sich selbst und andere sowie das Erleben der eigenen Wirksamkeit.

Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation, damit Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten in Ihrem Berufsalltag weiterentwickeln können.
- Sie üben das GFK-Modell so eingehend, dass Ihnen ein Gebrauch im Berufsalltag ermöglicht wird.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen in den Bereichen Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung für Ihr Berufsleben, um so Ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten und Ihre berufliche Flexibilität zu erweitern.

Zu dem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- lockere Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Übernachtung: Das Salvatorianerkloster Steinfeld (www.kloster-steinfeld.de) verfügt über ein einfaches Tagungshaus. Dort findet das Seminar statt. Sie können im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** (einfacher Standard) in Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) übernachten. Gegen einen Aufpreis von 60,00 € insgesamt sind EZ mit eigener Dusche/WC buchbar (begrenzte Verfügbarkeit).

Das **neue Gästehaus** bietet Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen: 37,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC. 11,00 € pro Nacht pro Person im halben DZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Anreise: Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

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.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!