

## Gewaltfreie Kommunikation –

### Tacheles reden, fair streiten, spürbare Klärung erleben für einen konstruktiven Umgang mit schwierigen und konfliktreichen Berufssituationen

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Im Umgang mit Menschen und mit uns selbst stolpern wir immer wieder in Situationen, die uns überfordern, uns verunsichern, Wut und Ärger auslösen oder uns ratlos zurücklassen.

Die **Gewaltfreie Kommunikation® nach M. Rosenberg** bietet einerseits ein leicht verständliches, praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthafter Situationen im Berufsleben. Darüber hinaus ist „Gewaltfreie Kommunikation“ jedoch viel mehr als eine erfolgreiche Gesprächsstrategie: Sie bietet mit ihrem Ansatz der Auseinandersetzung mit gelernten inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen ein hilfreiches Modell, sich selbst auf die Spur zu kommen und Klarheit und Bewusstheit über das eigene Verhalten zu lernen. Dies schärft Ihre Selbstwahrnehmungskompetenz im Beruf aber auch in anderen Situationen. Ebenfalls, indem Sie den Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, die durch das Verhalten erfüllt werden und sich die Bedürfnisse bewusst machen, die dabei unerfüllt bleiben. Sie sind der Motor für (berufliche) Veränderung und Entwicklung.

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation sind ein leicht verständliches und nachvollziehbares Werkzeug für unser menschliches Miteinander. Das Lernen und erste Ausprobieren der vier Schritte vermittelt einen Eindruck davon, wie hilfreich sie für die Kommunikation im Berufsalltag sein kann.

So können Handlungsstrategien entwickelt werden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behalten.

Die Gewaltfreie Kommunikation wird weltweit zur erfolgreichen Verständigung eingesetzt.

#### Seminarinhalte

- Kommunikationskompetenz: Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen
- Kommunikations- und Konfliktkompetenz sowie Empathiefähigkeit stärken:
  - Einüben dieser besonderen Art des Sich-Mitteilens und des Zuhörens anhand konkreter Situationen aus dem Berufs- oder Privatalltag, z. B. in Konfliktsituationen, Krisensituationen, Entscheidungsfindungen oder „Wie sag’ ich’s denn bloß“.
- Wahrnehmungskompetenz stärken durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen
- Kreatives und Spielerisches

<b>Seminar Nr.:</b>	801025
<b>Termin:</b>	17.03.2025 – 21.03.2025 Montag, 13:00 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen um 12:00 Uhr) – Freitag, ca. 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Sonnenberg, Einbeck
<b>Preise:</b>	745,- € (inkl. Ü/VP) 945,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht
<b>Dozentin:</b>	Bärbel Klein
Bärbel Klein (Jhrg. 1960) ist international anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Coach (ROMPC-zert.), Dozentin für Elementarbildung und Krankenschwester für Psychotherapie. In ihren Seminaren sowie Einzel- und Paarberatungen begleitet sie Menschen in ihren Entwicklungs- und Klärungsprozessen. Tiefe und Achtsamkeit und daraus wachsende Klarheit in Beziehung zu sich selbst und zu Anderen zu entwickeln ist der Fokus ihrer Arbeit. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

Die Dozentin  
Bärbel Klein



## Ihr Nutzen / Seminarziele

- Sie erweitern Ihre Kommunikationskompetenz, indem Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Situationen anwenden und diese gezielter bearbeiten können.
- Sie können Konfliktsituationen im Berufsalltag konstruktiv lösen, da Sie sowohl Ihre Kommunikations- als auch Ihre Konfliktkompetenz und Ihre Empathiefähigkeit erweitert und gestärkt haben.
- Sie stärken Ihr Selbstmanagement und Ihre Stresskompetenz durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die dazu führen, dass Sie herausfordernden Arbeitsbelastungen entspannter begegnen können.

In diesem Training erlernen und üben Sie die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in Bezug auf Selbstmanagement und Kompetenzweiterentwicklung. Sie erkennen und erweitern die Schulung eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und Ihren Mitmenschen.

## Arbeitsformen sind

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Prozessorientierte Plenums- und Einzelarbeit
- Übungen zu Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Meditation



## Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- lockere Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken, wenn man nicht mit Schuhen im Seminarhaus sein will
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück, wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC. Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

## **EZ-Zuschlag:**

10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Das Mittagessen ist vegetarisch und zum Frühstück und Abendessen wird auch Fleischaufschnitt bereitgestellt.

**Anreise:** Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) 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.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Das Seminar gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de)). Anerkennungen in anderen Ländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. **Beamte** können ggf. Sonderurlaub beantragen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

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

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.