

## Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement - Vertiefungswoche für Fortgeschrittene Bildungsurlaub

Veränderung braucht Zeit und Gewöhnung. Wir lernen etwas Neues kennen und schätzen den Wert für unser Leben und Arbeiten hoch ein. Allerdings fordert uns unser Berufsalltag oft so sehr, dass wir schnell in alte Muster zurückfallen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen im Berufsleben achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training. GfK unterstützt Menschen darin, verantwortungsbewusster mit sich selbst und anderen umzugehen. Es unterstützt Menschen darin, soziale Beziehungen aktiv zu leben und zu gestalten.

Die Vertiefung der Bedeutung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation steht im Mittelpunkt dieser Woche. Es geht darum, auf einer tiefen Ebene zu verstehen und zu begreifen, was dieser Ansatz für Veränderung und die Schaffung guter, friedvoller Kontakte mit Kollegen und Mitarbeitern bedeutet. Er bedeutet die Möglichkeit, Freiheit und Verbindung gleichermaßen zu verwirklichen, in einem intensiven Kontakt und Austausch mit sich selbst und anderen.

In einem intensiven Zugang zu der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, die in der Methode der vier Schritte ein Werkzeug findet, werden langfristig wirksame Möglichkeiten zur Erweiterung der persönlichen Handlungskompetenz entwickelt.

### Ihr Nutzen/Seminarziele

- Den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden, um Ihre Kommunikationskompetenz zu erweitern und zu stärken.
- Neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennenlernen, um auch nicht bekannte, herausfordernde, Situationen bewältigen zu können.
- Respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken, um Ihre Empathiefähigkeit zu erweitern.
- den Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren, um durch eine gestärkte Wahrnehmungsfähigkeit auch in kritischen Situationen handlungsfähig zu sein.

|  |   |
|--|---|
| <b>Seminar Nr.:</b>  | 801623  |
| <b>Termin:</b>   | 06.11.2023 – 10.11.2023<br>Montag, 13:00 Uhr –<br>(Beginn mit dem Mittagessen um 12:00 Uhr)<br>Freitag, ca. 13:15 Uhr |
| <b>Ort:</b>  | Kloster Steinfeld   |
| <b>Preise:</b>   | 715,- € (inkl. Ü/VP)<br>815,- € (inkl. Ü/VP)<br>für Einrichtungen/Firmen<br><br>EZ-Zuschlag: s. S. 2                  |
| <b>Dozent:</b>   | Herbert H. Warmbier   |
| Herbert Warmbier (Jhrg. 1952) ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, NLP-Trainer und –Coach, Konfliktcoach. Er begleitet Menschen dabei, einem selbstbestimmten und klaren Leben näher zu kommen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Einzel- und Teamcoachings, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führungskommunikation. |   |
| <b>Sein Ziel: Neue Wege beschreiten, um zu erreichen, was man bisher noch nie hatte.</b>   |   |
| Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16  |   |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung  |   |

**Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation (LIW oder eines anderen Veranstalters).**



Der Dozent Herbert Warmbier

## Seminarinhalte

In dieser Woche

- üben Sie die supervisorische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Themen
- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf und üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten
- erproben Sie den wertschätzenden Umgang mit den inneren Kritikern, die Sie in Ihrem Arbeitsleben behindern
- trainieren Sie eine wertschätzende Grundhaltung und den gewaltfreien Ausdruck von Dankbarkeit
- üben Sie sich in der Selbstbehauptung „Nein“ zu sagen und zu hören
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers der Seminarinhalte in konkrete Berufssituationen statt.

Auch die besondere Lage des Klosters unterstützt Sie in besonderer Weise dabei, sich auf die Inhalte und Umsetzung des Seminars voll zu konzentrieren.

### Arbeitsformen sind

- Einzelarbeit, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe.
- Reflexionen.
- Trainer- und Gruppengespräche.
- Entspannungsübungen.

### 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 (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Hier können Sie im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) untergebracht. Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard. Gegen einen Aufpreis sind auch Zimmer mit eigenem Bad buchbar.

### EZ-Zuschläge altes Gästehaus:

56,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.  
Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

Das **neue Gästehaus** bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

### EZ-Zuschläge neues Gästehaus:

34,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.  
10,00 € pro Nacht 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**. **Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

### 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).

### Bildungsurlaub

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“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.