

## Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht leicht, den Kontakt zu sich selbst und eine gute Verbindung zu anderen herzustellen und Berufsbeziehungen konstruktiv zu gestalten. Oft verlieren wir den Zugang zu dem, was uns wichtig ist und was uns bewegt. Darüber hinaus erschweren innere und äußere Konflikte eine konstruktive Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Dies unterstützt uns auch im Kollegenkreis und Team, klarer zu kommunizieren und zu gestalten. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training.

Wir lernen, sorgfältig zu beobachten, ohne zu werten, und Verhaltensweisen und Bedingungen, die uns betreffen, genau zu benennen. Wir werden angeleitet, unsere eigenen tieferen Bedürfnisse und die anderen Menschen, von Kollegen und dem Team, wahrzunehmen und zu identifizieren und klar auszudrücken, was wir in einer bestimmten Situation im Berufsalltag brauchen. Wir konzentrieren uns darauf, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, statt darauf, wie wir diagnostizieren und beurteilen.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen), fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl in Berufskontexten. Dies erleichtert und unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben, reduziert stressverschärfende Denkweisen und trägt zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit bei.

Auch wenn die Gewaltfreie Kommunikation mit Hilfe eines konkreten Modells unterrichtet wird und wir uns darauf als ein „Kommunikationsverfahren“ oder als „einfühlende Sprache“ beziehen, ist sie doch mehr als nur ein sprachlicher Prozess.

Der Dozent Herbert Warmbier

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Seminar Nr.:</b> | <b>801725</b>  |
| <b>Termin:</b>      | <b>17.11. – 21.11.2025</b>   |
|                     | Montag, 13:00 Uhr<br>(Mittagessen um 12.00 Uhr) –<br>Freitag, ca. 13:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>         | <b>Kloster Springiersbach, Bengel</b>  |
| <b>Preise:</b>      | 795,- € (inkl. Ü/VP)<br>EZ-Zuschlag: 32€ insgesamt<br>995,- € für<br>Einrichtungen/Firmen  |
| <b>Dozent:</b>      | Herbert 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, Versicherungen  |



## Ihr Nutzen

- Entwickeln Sie Ihre professionelle Kommunikationskompetenz, indem Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation trainieren.
- Erfahren Sie berufliche Selbstwirksamkeit und stärken Sie Ihre Selbstmanagementkompetenz: Erleben Sie die Wirkung des GFK-Prozesses
- Steigern Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Berufsalltag und üben Sie sich im achtsamen Umgang mit Ihren Ressourcen in Beruf und Alltag.

## Seminarziele

In dieser Woche erproben und

- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf indem Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lernen und trainieren.
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten
- entdecken Sie Möglichkeiten, Freiheit und Gemeinschaft zu verbinden.
- erleben Sie die Wirkung des Prozesses in Ihrem (Berufs-)Umfeld
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz)

Die besondere Lage des Klosters unterstützt Sie in besonderer Weise dabei, sich auf die Inhalte des Seminars voll zu konzentrieren. Das Kloster liegt in der Eifel in einer schönen Landschaft.

## Arbeitsformen sind

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

Die intensive Beschäftigung mit den Grundgedanken und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation wird unterstützt durch Meditation, Phantasiereisen, Musik und Bewegung. Der Wechsel von Theorie, Erfahrung, Ruhe, Musik und dem intensiven Austausch ermöglicht Intensität, das gemeinsame Lernen und den Aufbau neuer Energie.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.



**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an 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 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.