

## Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation –

### Vertiefungs-Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Um unsere Sprache und unser Verhalten mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation grundlegend zu verändern, brauchen wir ein vertieftes Verständnis unserer bisherigen Sprachmuster und der Möglichkeiten, die wir durch die GFK an die Hand bekommen. Sich von hinderlichen Sprechgewohnheiten zu lösen und neue, konstruktive Perspektiven einzunehmen, wird in diesem intensiven Vertiefungs-Seminar eingehend vermittelt.

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören.

Eigene Konflikte werden in eine Struktur gebracht und exemplarisch im Rollenspiel gelöst.

Neue Umgangsformen, wie wir Stolpersteine der Kommunikation umgehen oder überwinden können, werden aufgezeigt.

Aspekte der Kommunikation, die uns vielleicht bislang noch gar nicht bewusst waren, werden in den Fokus gerückt. Zum Beispiel, wie wir mit unseren eigenen Grenzen und den Grenzen anderer umgehen.

Es wird Raum geben für offene Fragen, die beim bisherigen Üben der GFK aufgetaucht sind.

Das Training der Haltung, anderen Personen menschlich, respektvoll, auf Augenhöhe und kooperativ zu begegnen – unabhängig von sozialem und rechtlichem Status – zieht sich durch das Seminar wie ein roter Faden.



<b>Seminar Nr.:</b>	800824
<b>Termin:</b>	04.11. - 08.11.2024 Mo, 11.00 Uhr – Fr, 14.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Waldhof, Freiburg
<b>Preise:</b>	915,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.155,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen Zuschläge: siehe 2. Seite

**Dozentin:** Ronya Salvason

Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.

In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt.

„Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“

Teilnehmendenzahl: 8-16

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

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Arbeitsalltag von dem

#### Zielgruppe

Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation entsprechend mindestens 2 Tagen /13 Stunden GFK-Seminar. ArbeitnehmerInnen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für ArbeitnehmerInnen, die ihre (bestehende) Kompetenzen (siehe Seminarziele) für Ihren Berufsalltag erhalten und erweitern möchten.

## Seminarinhalt

- Vertiefung der vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster (u.a. Kommunikationssperren nach Thomas Gordon)
- Aufrichtige Mitteilungen im Rollenspiel üben
- Selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen (Ärger-Modell der GFK)
- Schulden denken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Uns selbst zuhören lernen
- Bewusstmachung verbreiteter, nicht-empathischer Umgangsformen
- Uns empathisch dem widmen, was andere mitteilen
- Das 4-Ohren-Modell der GFK in der Praxis üben
- Eigene Dialoge in der GFK praktisch gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- Hilfreicher Umgang mit einem „Nein“, das wir hören oder selbst ausdrücken möchten
- Bewusster Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochenwerden

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

## Seminarziele

Die Teilnehmenden sollen Ihre (bestehende) Kommunikationskompetenz für Ihren Berufsalltag erhalten und erweitern. Dazu erhalten sie einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation im beruflichen Kontext. Das Modell wird eingehend für die Anwendung im Berufsalltag geübt. Jeder Teilnehmer soll (bestehende) Kompetenzen (Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung) für sein Berufsleben erhalten und erweitern, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

## Arbeitsweisen

Es wechseln sich Informationsvermittlung und Übung ab. Alle theoretischen Inhalte sind strukturiert aufgearbeitet in Form von Flipcharts und Handouts. Geübt wird zu zweit, in Kleingruppen, in der Großgruppe und auch in Einzelarbeit. Rollenspiele vertiefen das Lernen. Dabei wird das Prinzip der Freiwilligkeit geachtet. Aufgelockert wird das Seminar durch spielerisches Annähern an die Themen, sowie Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen. Da der Ausdruck von Gefühlen Teil des Konzepts ist, kann das Ausprobieren anhand eigener Themen zu emotionalen Selbsterfahrungs-Prozessen führen.

## Ihr Nutzen

- Sie entwickeln eine wertschätzende Kommunikation, um in Ihrem Berufsalltag auch bei schwierigen Situationen weiterhin konstruktiv agieren zu können.
- Sie wissen, wie Sie in Ihrem Arbeitsalltag auch in Konfliktsituationen arbeitsfähig bleiben können.
- Sie können in Ihrem Arbeitsumfeld Ihr Anliegen klar und kraftvoll vertreten.
- Sie entwickeln und erhöhen ihre kommunikative Kompetenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie wohnen im Seminarhaus des Waldhof e.V., Akademie für Weiterbildung (Link: [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)). Es verfügt über Einzelzimmer mit D/WC auf dem Gang, EZ mit D/WC (Zuschlag: 84,- € insgesamt) sowie Doppelzimmer mit D/WC (Zuschlag: 44,- € insgesamt p. P.). Frühstück sowie Vollpension erhalten Sie im Seminarhaus. Im Haus können Sie auch Getränke bekommen.

### **Bitte bringen Sie mit:**

- Schreibstifte und Schreibpapier
- Hausschuhe/dicke Socken
- bequeme Kleidung, in der Sie leichte Körperübungen machen können

**Anreise:** Mit dem Auto reisen Sie über die A5 an (Ausfahrt „Freiburg-Mitte“ via B 31 nach Freiburg-Littenweiler). Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof FR-Littenweiler, von wo aus es ca. 15 min Fußweg (Endstück mit steilem Anstieg) zum Seminarhaus sind. Alternativ besteht die Möglichkeit vom Hbf. mit der S 1 zu fahren und an die Endhaltestelle für 1 € Aufpreis ein „Bergtaxi“ zum Waldhof zu bestellen. Nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Eine Fahrgemeinschaft schont die Umwelt und spart Geld.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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!

## Seminarzeiten

Montag: 11.00-12.30 Uhr, 14.00-18.00 Uhr

Dienstag-Donnerstag: 9.00-12.30 Uhr, 14.00-17.30 Uhr

Freitag: 8.30-12.30 Uhr, 13.00-14.30 Uhr

## Förderungsmöglichkeiten:

Verschiedene Bundesländer sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz).

