

## Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

### Bildungsurlaub

Unser Potenzial besteht darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Häufig tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen jedoch so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Es befähigt uns dazu, Worte so zu nutzen, dass sie zu Verständigung führen. Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde vom US-amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg, Schüler Carl Rogers, ab den 1960er-Jahren entwickelt. Sie findet seit Jahrzehnten zunehmend weltweit und in vielen gesellschaftlichen Bereichen Anwendung.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich:

- einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entwickeln
- sich anbahnenden Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln
- Konflikten auf den Grund zu gehen, sie zu durchschauen und an der Wurzel zu lösen
- zu verstehen, was in jemandem wirklich vor sich geht und darauf einfühlsam einzugehen
- sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen
- einvernehmliche Lösungen zu finden
- die Bereitschaft in anderen zu wecken, sich kooperativ zu verhalten
- Arbeitsverhältnisse aufzubauen, die auf Partnerschaftlichkeit basieren
- etwas für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz zu tun
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen von Grund auf zu verbessern
- zu einem gesellschaftlichen Wandel beizutragen hin zu einem respektvollen Miteinander

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 Seminar erheblich profitieren können.

<b>Seminar Nr.:</b>	802323
<b>Termin:</b>	22.- 26.05.2023 Mo, 13.00 Uhr – Fr, 13.15 Uhr (Mittagessen am Montag: 12.00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Kloster Steinfeld
<b>Preise:</b>	775,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 875,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen
<b>EZ-Zuschlag:</b>	s. S. 2
<b>Dozentin:</b>	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.“	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	8-16
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

Die Schlüssel für diese effektive Form der Kommunikation sind Wertschätzung und Empathie.

„Was ich im Leben will ist  
 Einfühlsamkeit, ein Fluss  
 zwischen mir und anderen, der  
 auf gegenseitigem Geben von  
 Herzen beruht.“ Marshall B.  
 Rosenberg



## Seminarinhalt

- Vermittlung von Geschichte, Thesen, Ideen und Visionen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die GFK-Methode in vier Komponenten und ihre Anwendung bei aufrichtigen Mitteilungen und empathischem Zuhören
- mit sich selbst empathisch in Kontakt kommen
- das 4-Ohren-Modell der GFK: auf Aussagen anderer bewusst reagieren
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells

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

## Seminarziele

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation. Das Modell wird so eingehend geübt, dass ein Gebrauch im Alltag ermöglicht wird. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

## Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Mittagessen am Montag um 12.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 13.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Arbeitsweisen

Es wechseln sich stetig 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 werden das Lernen vertiefen. Dabei wird selbstverständlich 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.

## 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](http://www.kloster-steinfeld.de)) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes, einfaches Tagungshaus. Sie können 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.

### Zuschläge neues Gästehaus:

136,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC. 40,00 € insgesamt im DZ mit 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 (der Bahnhof Urft-Dalbenden liegt 2 km vom Kloster entfernt) 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. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- Rücktrittsversicherung.

## Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

## 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.

## Förderungsmöglichkeiten

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).

