

## Mit innerer Klarheit ins neue Jahr – Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und Resilienz

### Bildungsurlaub am Fuße des winterlichen Feldbergs (Schwarzwald)

Viele Menschen leiden in ihrem Beruf zunehmend unter Hektik, Erfolgs- und Entscheidungsdruck sowie unter genereller Arbeitsverdichtung. Nicht wenige davon fühlen sich dadurch massiv gestresst.

Um wieder kraftvoll durchstarten zu können, hilft es, zunächst innezuhalten und sich über die eigenen Bedürfnisse und Ziele klar zu werden und die dazugehörigen Ressourcen zu kennen.

Der Rückblick auf das vergangene Jahr mit all seinen persönlichen und beruflichen Ereignissen, das Erforschen der aktuellen Anliegen und der Ausblick auf die bevorstehenden zwölf Monate bekommen in diesem Seminar Raum und Aufmerksamkeit.

Die intensive und zutiefst ehrliche Auseinandersetzung damit, was die zurückliegende Zeit in Ihnen bewegt hat und wie Sie damit Ihre nahe Zukunft gestalten möchten, hat etwas grundlegend Stärkendes und Klärendes.

Zudem ist es in der Arbeitswelt, genauso wie im Privatleben, sehr hilfreich und entlastend, wenn Menschen klar, wertschätzend und authentisch kommunizieren.

Neben der Vermittlung der Grundlagen des Kommunikationsmodells Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg, wird es reichlich Raum geben, mit sich selbst intensiv in Kontakt zu kommen und unter anderem Antworten auf die folgenden Fragen zu finden:

- Was brauchen Sie, damit Ihr Arbeitsleben ein erfüllender Teil Ihres Lebens ist, mit dem Sie zufrieden sind?
- Wo liegen Ihre Potenziale, die Sie fördern und entfalten möchten?
- Welche konkreten Perspektiven fallen Ihnen dazu ein?

Auch die kommunikativen Fertigkeiten, die Sie benötigen, wenn Sie Ihre Ziele und Wünsche verbalisieren möchten, um gegebenenfalls Unterstützung zu erhalten, werden trainiert.

<b>Seminar Nr.:</b>	801424
<b>Termin:</b>	07.01. – 12.01.2024 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 14:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Feldberg-Falkau, Feldberg, Schwarzwald
<b>Preise:</b>	835,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 935,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen <b>EZ-Zuschlag:</b> 75,00 € insgesamt
<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.“ Teilnehmer*innenzahl: 8 – 16 Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen

Achtsamkeitsübungen in Form von Wahrnehmungstraining und kleinen Meditationen, die in das gesamte Seminar einfließen, werden die Lernprozesse unterstützen und vertiefen.

Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation sind hilfreich, jedoch nicht zwingend notwendig.

Wenn Sie eine „klassische“ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation mit Schwerpunkt auf Konfliktbearbeitung suchen, dann buchen Sie bitte das Seminar „Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation - Intensiv-Einführung in die GFK“ mit Ronya Salvason.

## Seminarinhalte

- Die Grundkomponenten der Gewaltfreien Kommunikation
  - Aufmerksamkeit schärfen
  - Authentizität fördern
  - Klarheit bekommen, was wichtige Bedürfnisse sind
  - Verantwortung übernehmen und aktiv handeln
- Empathie für sich selbst und andere erlernen
- Achtsamkeit als Grundlage für Empathie und Selbst-Empathie kennenlernen
- Mit Ärger, Wut, Schuld und Scham bewusst und konstruktiv umgehen
- Sich selbst und andere würdigen und wertschätzen
- Selbst-Reflexion des vergangenen und des kommenden Jahres
- Ambivalenz hinter sich lassen und Entscheidungen bewusst treffen
- Ressourcen bewusst machen und Perspektiven schaffen

## Seminarziele

- Stärkung des inneren Gleichgewichts zur Erhaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit im Beruf erlangen durch innere Klarheit, verbesserte Konzentration und Kreativität im Umgang mit Herausforderungen
- Förderung der Selbststeuerungskompetenz und Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit emotional schwierigen Situationen am Arbeitsplatz
- Erarbeitung funktionaler (Konflikt-)Bewältigungsstrategien für den beruflichen und privaten Alltag
- Besinnung und Vertrauen auf eigene Stärken und Ressourcen
- Ziele entwickeln
- Talente und Visionen im Beruf bewusst herausarbeiten
- Erlangung innerer Zentriertheit zur Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Fähigkeit entwickeln, mit belastenden Arbeitssituationen gelassener umzugehen
- Stärkung der eigenen Entscheidungskompetenz

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 14.00 Uhr.

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Inmitten einer malerischen Landschaft, am Rande des Feldbergs, zwischen Titisee und Schluchsee auf 1.050 Metern Höhe, liegt das Haus Feldberg-Falkau in Panoramalage. (<http://familienferien-freiburg.de/haus-feldberg-falkau/haus-feldberg-falkau/>). Hier kommen Sie zur Ruhe und können durchatmen. Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie im lichtdurchfluteten Haus genießen. **Gerade im Winter ist dieser Ort bei Schnee einfach nur zauberhaft.** Auf Fernseher wurde in den Zimmern verzichtet.



**Anreise: Mit dem Auto:** A5 (Karlsruhe-Basel) bis zur Ausfahrt 62 Freiburg-Mitte. Dann B31 Richtung Titisee/Donaueschingen. Bei Titisee B317 in Richtung Feldberg. Sofern Sie aus Richtung Donaueschingen kommen, nehmen Sie ebenfalls diese Abzweigung. Nach drei Kilometern links auf die B513 Richtung Lenzkirch-Schaffhausen ab. Nach 500 m rechts nach Falkau-Altglashütten. Vier Kilometer weiter rechts in die Schuppenhörnlestraße. Wenn Sie dieser zwei Kilometer bergauf gefolgt sind, sehen Sie auf der rechten Seite das Haus Feldberg-Falkau

**Mit der Bahn** fahren Sie zum Bahnhof Bahnstation Altglashütten-Falkau Ihre Zielstation. Von hier sind es etwa 30 Minuten Fußweg bergauf. Nach rechtzeitiger Vereinbarung können Sie sich von hier abholen lassen (Tel. 07655/93310).

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub 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.

**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.