

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Die emotional-intelligente Gewaltfreie Kommunikation. Mit 4 Schritten den Berufsalltag einführender, klarer und konfliktfreier gestalten.

Veranstaltungstermin:

08.05. bis 13.05.2022

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Eichler, Personzentrierte Beraterin

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die konfliktreduzierende Methode der Gewaltfreien Kommunikation für ihren Berufsalltag kennen. Sie stärken damit ihre Kompetenzen zur Eigenwahrnehmung und erlernen die wichtigen Auswirkungen einer achtsamen Haltung im beruflichen Umfeld. Das verhilft den Teilnehmenden dazu, wichtige Beziehungen im Berufsleben konstruktiver zu gestalten und so ihre Fähigkeit zu emotional intelligenten Kommunikationskompetenzen auszubauen. Die Gewaltfreie Kommunikation stärkt zudem ihre Authentizität und bewirkt in der Folge einen stressfreieren Umfang mit Gesprächspartnern. Diese berufliche Weiterbildung stellt mittels praktischer Übungen anhand eigener beruflicher Fallbeispiele den direkten Transfer zum Berufsalltag dar. Die Teilnehmenden erfahren so direkt, wie sie durch eine wertschätzende Haltung mit den Methoden der Gewaltfreien Kommunikation ihren Berufsalltag konstruktiver und empathischer gestalten können. Eine klare, zielgerichtete Kommunikation ist die Folge, verbunden mit Nebeneffekt der Stressreduktion, welcher die psychische Gesundheit stärkt und damit die Arbeitsfähigkeit befördert.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen im Hotel

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 9 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, intuitives Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche für den beruflichen Alltag.

vormittags

Definieren von Arbeits-Regeln für die Gruppe anschl. Mini-Input: Einführung GfK und Beobachtung als Methode zur Selbststeuerung.

mittags

Abfragen der Werte der Teilnehmer und Teilnehmerinnen bezüglich ihrer individuellen Definition von guter Arbeit. Abgleich zwischen subjektiver Wahrnehmung und objektiver Realität.

nachmittags

Schlüsselunterscheidung in der gewaltfreien Kommunikation: Die Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 9 UE

morgens

Körperorientiertes Erleben der Gefühle durch Focusing. Visualisierung zur bewusstseinsfördernden Selbststeuerung als Entscheidungshilfe für konfliktreiche Situationen im Beruf.

vormittags

Bewusstsein über die uns steuernden Gefühle und einen integrierenden, Umgang damit. Hilfe zur emotional-intelligenten Selbststeuerung im Beruf.

mittags

Konfrontation mit den persönlichen Bedürfnissen in Bezug auf das Arbeitsleben.

nachmittags

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 9 UE

morgens

Gruppenübung: Die Anwendung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation anhand der analysierten Alltagssituationen.

mittags

Training des wertfreien Beschreibens als konfliktreduzierende und produktionsfördernde Arbeitsmethode. (Vortrag, Anleitung mit Gruppenübung, Ort: Seminarraum, Dauer: 3 UE inkl. 15 Min. Pause)

nachmittags

Achtsame Ergebnis-Evaluation.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Der Umgang mit der Wut nach Marshall B. Rosenberg. Die vier Schritte im Arbeitsalltag.

mittags

Wünsche und deren Bedeutung im Beruf.

nachmittags

Das 4-Ohren-Modell nach Rosenberg in der Gewaltfreien Kommunikation.

Freitag, 5. Tag

Dauer: 5 UE

morgens

Blick in die Zukunft: Die erfolgreiche Umsetzung der gewaltfreien Gesprächsführung in den Berufsalltag planen, Ziele definieren und Strategien entwerfen.

vormittags

Die Bedeutung der Wertschätzung für eine positive Kommunikation. Wertschätzung geben und bekommen.

mittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: August 2021