

-Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag-

Gesellschaftliche Ursachen von nicht-wertschätzender Kommunikation

Konzept für einen 5-tägigen Bildungsurlaub

Ausschreibungstext für das Vhs-Programm:

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie möchten lernen, wie man sich aufrichtig mitteilt, so dass „Bild“ und „Ton“ zueinander passen?

In diesem 5-tägigen Seminar lernen Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer "Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich "nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Dieser Bildungsurlaub bietet praktisches Handwerkszeug, damit der Alltag am Arbeitsplatz und schließlich auch in der Familie erfolgreich gelebt werden kann und ist für Frauen und Männer gedacht, die sich nach mehr Leichtigkeit und Lebensfreude sehnen.

Format:

5 Tage als Bildungsurlaub

Geplanter Ablauf:

Täglich 09.00-16.00, 6 Zeitstunden Arbeitszeit (angegebene Zeiten sind reine Arbeitszeiten, dazwischen sind Pausen)

Vormittags:	Nachmittags:
09.00-10.30	13.15-14.45
10.45-12.15	15.00-16.00

Das Seminar beinhaltet 6 Zeitstunden politischen Inhalt, dieser ist wie folgt markiert: *

Seminarziel: Vermittlung der Schlüsselqualifikation „Wertschätzende Kommunikation“. Ziel ist es, eine Einführung in die *Haltung* der Wertschätzenden Kommunikation zu vermitteln und diese nicht im Sinne einer Technik zu verwenden - im Unterschied zu anderen Kommunikationstechniken!

Zielgruppe: Frauen und Männer aus Firmen und Verwaltung und andere Interessierte

**Für Bildungspartner Main-Kinzig GmbH – Volkshochschule
Frau Rebecca Müller**

Seminarinhalte aufgegliedert nach Tagen:

Montag

Vormittags:

- Kennenlernrunde, Abfrage der Erwartungen der Teilnehmer
- Einführung in die Haltung der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Grundannahmen der Wertschätzenden Kommunikation
- Einzelübung: Was sind Konfliktsituationen im Beruf? Was hätte ich mir gewünscht?

Nachmittags:

- Die 4 Schritte der Wertschätzenden Kommunikation in der Übersicht
- Erarbeitung 1.Schritt: Beobachtung
- Erarbeitung 2.Schritt: Gefühl
- Selbstverantwortung übernehmen
- Schriftliche Übungen: Unterscheidung Beobachtung von Bewertung; Unterscheidung Gefühle von „Nicht-Gefühlen“

Dienstag

Vormittags:

- Erarbeitung 3.Schritt: Bedürfnis
- Erarbeitung 4.Schritt: Bitte
- Die 4 Schritte der Wertschätzenden Kommunikation: Mich aufrichtig mitteilen, (dazu Gruppenübung anhand der notierten Konfliktsituationen von Tag 1)

Nachmittags:

- *Zwei Zeitstunden Einheit politische Bildung:
„Analyse politischer Gesprächskultur“
- Unterscheidung Bedürfnis von Strategie
- Unterscheidung Bitte von Forderung

Mittwoch

Vormittags:

- Empathie („Was ist los beim Gegenüber?“)
- Was ist Empathie? Was ist Empathie nicht?
- Den Chef / den Kollegen empathisch hören, Rollenspiel

Nachmittags:

- *Zwei Zeitstunden Einheit politische Bildung:
„Was wir von authentischen Politikern lernen können“
- Einsatz von Empathie in kritischen Situationen am Arbeitsplatz / Einübung per Zweierübung

**Für Bildungspartner Main-Kinzig GmbH – Volkshochschule
Frau Rebecca Müller**

Donnerstag

Vormittags:

- Die vier Wahlmöglichkeiten des Hörens
- Kritik und Vorwürfe: Kritik hören und Kritik ausdrücken,
- Nein sagen und Nein hören
- Gruppenarbeit und Rollenspiele

Nachmittags:

- *Zwei Zeitstunden Einheit politische Bildung:
„Gesellschaftliche Ursachen und Folgen von nicht-wertschätzender Kommunikation am Bsp. von Feindbildern und Vorurteilen“
- Was steckt hinter Feindbildern und Vorurteilen? Handlungsalternativen

Freitag

Vormittags:

- Einzelübung: Was sind Konfliktsituationen „in mir“? Was hätte ich mir gewünscht?
- Selbstempathie: Respektvolle und achtsame Kommunikation mit mir selbst
- Selbstkritik und innere Forderungen übersetzen
- Wie bewerten wir uns selbst, wenn wir nicht ganz perfekt sind?

Nachmittags:

- Methodik für Selbstempathie: 45 minütiger Spaziergang zur Beantwortung von vorgegebenen Fragen zur Selbstempathie in der Natur um seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen
- Zurück im Seminarraum: Austausch hierüber in der Gruppe
- Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Bildungsurlaubs
- Schriftliches und mündliches Feedback der Teilnehmer
- was sind die 3 wichtigsten Dinge die die Teilnehmer mitnehmen in den Berufsalltag?

Über Marshall Rosenberg, den Erfinder der Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation:

Seit mehr als drei Jahrzehnten wird das Konzept der Gewaltfreien oder auch Wertschätzenden Kommunikation erfolgreich angewandt in Organisationen und Firmen, in der Beratung und Mediation und auch in Schulen. Selbst in den Krisen- und Kriegsgebieten greift man auf Rosenberg zurück, um eine wertschätzende Kommunikation zwischen verfeindeten Volksgruppen, zu fördern (z. B. in Israel, Palästina, Ruanda und Kroatien).

Kursleiterin:

Frau Jeannette Werner, Frankfurt am Main
Trainerin für Wertschätzende Kommunikation, Diplom-Betriebswirtin