PÄDAGOGISCHER MITARBEITER:

Daniel Bernhardt Dipl.-Soz.Wiss., MA Conflict Analysis and Peacebuilding | Projektmanager und Trainer für (internationale) politische Bildung, u.a. zu zivile Konfliktbearbeitung, Friedenspädagogik, Diversity.

Tel.: (0151) 23 66 67 65
E-Mail: daniel.bernhardt@gsi-bevensen.de

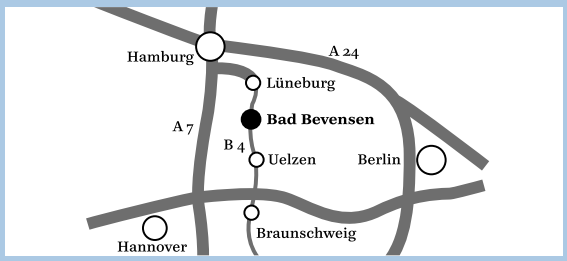
BEITRÄGE UND ANMELDUNG

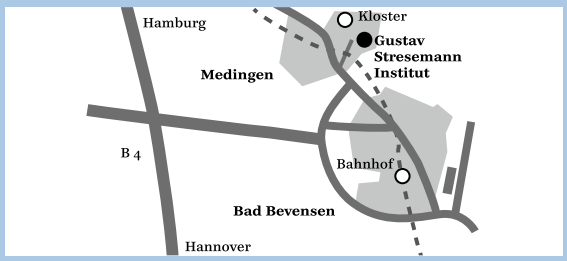
Beitrag DZ/VP	360 €
Beitrag ermäßigt DZ/VP (für Studierende und Erwerbslose)	288 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 20€/Nacht. Erwerbslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent). Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Bitte schriftlich, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./ Fax/ E-Mail sowie Datum und Titel des Seminars sowie Zimmerwunsch (DZ/EZ)

Bildungsurlaub mgl. (unter Vorbehalt)
Mehr Informationen zum Seminar unter www.gsi-bevensen.de





SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

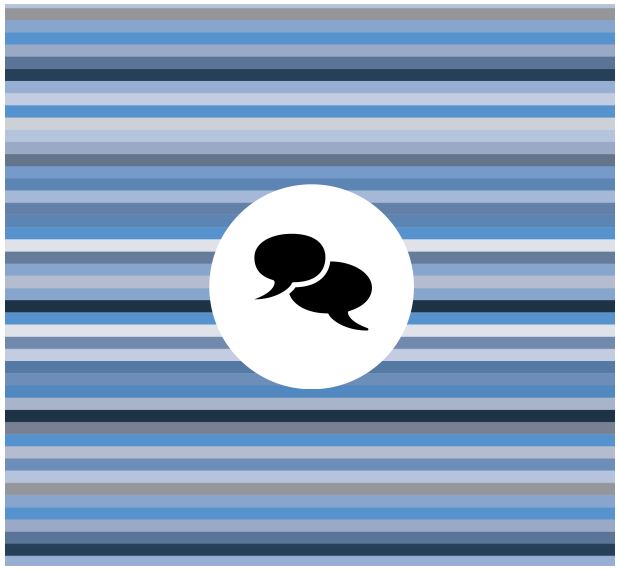
Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org

Qualitätszertifiziert nach LQW (Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung | Mitglied im Niedersächsischen Landesverband der Heimvolkshochschulen e.V.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

Einführungsseminar
22.05.2023-24.05.2023



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG
EINFÜHRUNGSSEMINAR

Um zufrieden und in Einklang mit unseren Werten zu leben, brauchen wir Vertrauen und Verbindung zu uns selbst und zu anderen. Eine Kommunikation, die zugleich selbstbehauptend und verbindend ist, kann dazu einen Beitrag leisten.

Hier setzt die von Marshall Rosenberg entwickelte Gewaltfreie Kommunikation (GFK) an. Im Einführungsseminar werden die Grundlagen der GFK als Methode und als Haltung vermittelt. Sie werden sich Ihrer eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmuster bewusst und lernen, wie Sie mit Hilfe der GFK Konflikte entschleunigen und deeskalieren können.

Mithilfe von Selbstklärung, authentischem Selbstausdruck und empathischem Zuhören lernen Sie, die eigenen, als auch die Anliegen des Gegenübers wahrzunehmen und aufrichtige Verständigung zu bewirken.

Die Umsetzung der vier Elemente der GFK:
1. Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden,
2. Gefühle ohne Interpretationen wahrnehmen,
3. darunterliegende Bedürfnisse erkennen,
4. konkrete Bitten frei von Forderungen formulieren,
wird anhand von Alltagssituationen erprobt.

So wird die Anwendung der drei Prozesse der GFK, Selbstklärung, authentischer Selbstausdruck und empathisches Zuhören, anhand von Alltagssituationen erprobt.

Aufmerksam machen wollen wir Sie auch auf den dreitägigen Intensiv-Aufbaukurs, der Ende des Jahres (29.11.-01.12.2022) angeboten wird.

MONTAG, 22.05.2023

Bis 11:00 Uhr
Anreise der Teilnehmenden und gemeinsames Kaffeetrinken

11:00 - 12:30 Uhr
Eröffnung, Organisatorisches, gegenseitiges Kennenlernen; anschließend: Erwartungsaustausch, Einführung in Arbeitsweise und Programmablauf

14:30 - 18:00 Uhr
„Haltung und Ziele der Gewaltfreien Kommunikation“
- Einführung in die Konzeption: Hintergrundinformationen zur Person Marshall Rosenberg, seinem Leben und seinen Grundüberzeugungen
- Vorstellung der verschiedenen Arten von Kommunikation, die Selbst- und Fremdempathie blockieren; anschließend:
- „Gewaltfrei Kommunizieren – was heißt das?“, Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

19:00 - 20:30 Uhr
„Beobachten ohne zu bewerten - wie geht das?“, Erprobung der Schritte eins und zwei

DIENSTAG, 23.05.2023

9:00 - 10:00 Uhr
„Wahrnehmen der Bedürfnisse hinter Gefühlen - wie geht das?", Erprobung der Schritte drei und vier
„Wo erleben wir direkte, strukturelle und institutionelle Formen von Gewalt?“
- Sammlung von Themen aus dem Erfahrungshintergrund der Teilnehmenden und Bildung von Arbeitsgruppen zu verschiedenen Schwerpunkten

14:30 - 18:00 Uhr
„Bearbeitung der Themenschwerpunkte mit Hilfe der vier GFK-Schritte“
- Entwicklung alternativer Handlungsmöglichkeiten / Übungen zur Anwendung der „Schlüssel der GFK“ (nach Bridget Belgrave):
- Zuhören, Beurteilungen emphatisch annehmen lernen, eigene Bedürfnisse und die anderer erkennen

MITTWOCH, 24.05.2023

9:00 - 12:30 Uhr
„Chancen und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation“
- Präsentation der Gruppenergebnisse und Diskussion

13:30 - 15:00 Uhr
Seminarrück- und Ausblick:
- Verabredung konkreter Handlungsschritte zur Umsetzung des Erlernten
- Seminarfeedback

Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken und Abreise der Teilnehmenden

Hinweis: Die hier im Flyer angegebenen Seminarinhalte und -zeiten stellen nur eine Orientierung dar. Das Seminarprogramm wird dann vor Ort mit Blick auf die Interessen der Teilnehmen zusammen mit der Seminarleitung ausgestaltet.

Mahlzeiten

7:30 - 9:00 Uhr	Frühstück
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagessen
30 Minuten zwischen 14:30 und 16:00 Uhr	Kaffee- & Kuchenpause
18:00 - 19:00 Uhr	Abendessen

DOZENT:

Johannes Henn Mediator und Trainer für GfK | Mediator und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC Zertifiziert) sowie sebstständiger Tischler

Bei einer entsprechenden Anzahl von Anmeldungen wird Johannes Henn von einer zusätzlichen Ko-Trainerin unterstützt.