

Konzept für den Bildungsurlaub in Gelnhausen

Kraft durch Klarheit

Ein Bildungsurlaub zu den Themen

Innere Klarheit - Authentische Kommunikation und Flow in Alltag und Beruf

Politischer Untertitel:

-Gesellschaftliche Folgen nicht-wertschätzender Kommunikation-

Veranstalter: Bildungspartner Main-Kinzig

Ausschreibungstext:

Kraft durch Klarheit - Ein Bildungsurlaub zu den Themen

Innere Klarheit - Authentische Kommunikation und Flow in Alltag und Beruf

Kennen Sie das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allem gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Pause vom Alltag zu machen, tief durchzuatmen und frische Waldluft zu genießen und sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben zu kümmern: sich selbst. Sie verbringen bei geeigneter Wetterlage Seminareinheiten im nahegelegenen Wald und erleben das Waldbaden, eine in Japan schon lange praktizierte Gesundheitsmethode, die Stresshormone senkt und für inneres Gleichgewicht sorgt. Sie lernen unter anderem die Prinzipien der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg (USA) kennen, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Wünschen, die vielleicht schon länger unbeachtet schlummern, auf die Spur zu kommen. In der Ruhe des Waldes erlangen Sie Klarheit darüber, was Ihnen persönlich wichtig ist, wie Sie in Ihren privaten und beruflichen Beziehungen wertschätzend für Ihre Bedürfnisse einstehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ sagen. So bleiben Sie sich selbst treu, sind authentisch und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit Kraft in Alltag und Beruf. Durch das Einnehmen eines anderen Blickwinkels verstehen Sie schließlich Ihr Gegenüber in der Firma oder der Familie besser. Dadurch profitieren Sie von einer neuen Lebendigkeit und gewinnen die Sicherheit, auch mit schwierigen Kommunikationssituationen umzugehen.

Format: 5 Tage als Bildungsurlaub

Geplanter Ablauf: Täglich 09.00-16.30, 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	15.00-16.30

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

Unterrichtseinheiten politische Bildung*:	08
Unterrichtseinheiten der Thematik:	32
Gesamtzahl der Unterrichtseinheiten:	40

Seminarziele:

- Vermittlung der beruflichen Schlüsselqualifikation „Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg: Sich klar und direkt ausdrücken lernen, Konflikte de-eskalieren, Freundlich Nein-Sagen, das Gegenüber empathisch abholen, effektiver Ziele erreichen, ohne Vorwürfe und Angriffe sprechen, Kunden, Lieferanten, Mitarbeiter, Vorgesetzte souverän adressieren
- Einblick in eine verbindende Sprache (im Gegensatz zur trennenden Sprache)
- Im Sinnes des Zitats von Aristoteles „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“: Entwicklung einer Vision und Erarbeitung von Schritten für mehr berufliche und persönliche Klarheit. Beruflicher Bezug des Themas KLARHEIT: Nur wenn bei einer Person eine innere Klarheit besteht, kann die Person ihre Anliegen auch klar, direkt und wertschätzend adressieren. Fehlt diese, ist die Kommunikation nicht authentisch und die eigentliche Botschaft kommt auch im beruflichen Kontext nicht an.

- Innere Klarheit wird benötigt für:
 - a) Perspektivenwechsel in der Kommunikation
 - b) Umsetzung persönlicher Werte im Beruf und im Team
 - c) höhere Produktivität in der Arbeitswelt
 - d) Klarheit über eigene Bedürfnisse (Bedürfnisse steuern menschliches Handeln im Beruf)
 - e) Nein-Sagen können
 - f) Ausrichtung auf realistische berufliche Ziele
 - g) für sich einstehen
 - h) Leben in noch mehr Einklang von persönlichen Stärken und Fähigkeiten im Beruf
 - i) authentische berufliche Kommunikation
 - j) Flow bei der Arbeit
- Praktische Anwendung der „Wertschätzenden Kommunikation“ um eigene Anliegen klar und direkt auszudrücken, um für sich selbst und ggf. neu gewählte Schritte einzustehen

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

Lehrmittel: Tafel, Flipchart, Moderationswand

Unterrichtsmethoden: Vortrag, Partnerübungen, Rollenspiele, Lernen aus Lösungsbeispielen, Gruppenarbeit, Blitzlicht-Methode, Achtsamkeitsübungen, Brainstorming

Bildungsurlaub Kraft durch Klarheit - Seminarinhalte aufgegliedert nach Tagen:

Montag

Vormittags:

- Kennenlernrunde, Abfrage der Erwartungen der Teilnehmer
- Einführung in die Haltung der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Die Schritte der Wertschätzenden Kommunikation in der Übersicht (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte), Vortrag
- Erarbeitung: Beobachtung
- Erarbeitung: Gefühl

Nachmittags:

- Erarbeitung: Bedürfnis
- Erarbeitung: Bitte
- Schritte für mehr Klarheit: **Schritt 1: Wo stehe ich gerade?** Einzelübung: Beschreibung des individuellen Ist-Zustandes: Ein Kalender voller „Sollen“ und „Müssen“? „Hamsterrad“ oder Selbstbestimmung? Wieviel Klarheit oder Unklarheit herrscht in mir in Bezug auf den Beruf und die verschiedenen Lebensbereiche?

Dienstag

Vormittags:

- Bewegungseinheit
- Unterscheidung Bedürfnis von Strategie
- Unterscheidung Bitte von Forderung

Nachmittags:

- Einheit „Achtsamkeit“: Das Tempo halbieren, die Aufmerksamkeit verdoppeln
- Übung „Glücklicher Tag“, Einzelarbeit
- *Zwei Zeitstunden Einheit politische Bildung:
Erarbeitung in der Kleingruppe: *„Gesellschaftliche Ursachen und Folgen von nicht-wertschätzender Kommunikation“*

Mittwoch

Vormittags:

- Seminareinheit (Teil 1): Perspektivenwechsel
- *Bei schlechten Wetterverhältnissen im Seminarraum / Bei guten Wetterverhältnissen: Fahrt in den Wald: Einzelarbeit zum Thema:*
- Mein Leben aus einer anderen Perspektive betrachtet: Bin ich mit meinem derzeitigen beruflichen Standpunkt zufrieden?
- In welchen Bereichen meines Lebens, auch in welchen beruflichen Bereichen, bin ich bereit für etwaige Veränderungen?

Nachmittags:

- Seminareinheit (Teil 2): Inspiration
- Schritte für mehr Klarheit: **Schritt 2: Meiner Vision auf der Spur: Wo will ich hin?**
- Was inspiriert mich? Innere Klarheit finden. Erkennen was ich beruflich wirklich möchte - jenseits der Erwartungen von außen (Brainstorming in Einzelarbeit und in der Kleingruppe)
- *Fahrt zurück in den Seminarraum*
- *Im Seminarraum:*
*Zwei Zeitstunden Einheit politische Bildung:
Ausblick: Die Auswirkungen der Haltung der wertschätzenden Kommunikation auf die Arbeitswelt. Dazu: Vorführung des Films „Augenhöhenwege“ mit Best-Practice-Beispielen aus Firmen, die diese Haltung bereits leben. Anschließend Kleingruppenarbeit und Präsentation zum Thema „Auswirkungen einer wertschätzenden Haltung auf die Arbeitswelt ab dem Jahr 2040 - Wie kann eine neue Kultur der Zusammenarbeit gelingen?“

Donnerstag

Vormittags:

- Bewegungseinheit
- Auswertung und Priorisierung der Ergebnisse vom Vortag
- Schritte für mehr Klarheit: **Schritt 3: Welche kleine Schritte kann ich zur Erreichung meines Ziels unternehmen?**
- Schritte für mehr Klarheit: **Schritt 4: Was haben diese Schritte für Folgen?**
- Zukunftsorientierung: Das Modell der Wertschätzenden Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) praxisnah angewandt, um wertschätzend für eigene Bedürfnisse einzustehen und gegebenenfalls auch einmal freundlich „nein“ zu sagen – Wege zu authentischem Sprechen und Handeln im Beruf. (Einzelarbeit, danach Rollenspiele im Plenum mit Feedbacks)

Nachmittags:

- Einheit „Achtsamkeit“: Das Tempo halbieren, die Aufmerksamkeit verdoppeln
- Einheit zur Empathie („Was ist los beim Gegenüber?“): Was ist Empathie? Was ist Empathie nicht? Definition nach Marshall Rosenberg und Übungen im Plenum (Rollenspiele)
- *Zwei Zeitstunden Einheit politische Bildung:
- Kleingruppendiskussion: *„Wertschätzende Kommunikation als Kompass für Klarheit und gesunde Selbstführung in einer komplexer werdenden, digitalisierten Arbeitswelt“*

Freitag

Vormittags:

- Praktische Übungen Achtsamkeit: mich selbst und mein Gegenüber wahrnehmen im Berufsalltag
- Know-How zum Umgang mit Stolpersteinen auf dem Weg der Umsetzung meiner Ziele
- Einsatz von Empathie in schwierigen Kommunikationssituationen
- Individuelle Übung an Praxisfällen im Rollenspiel – Umsetzung der nun erhaltenen inneren Klarheit in konkrete, in der Berufswelt anwendbare Fälle in der Kommunikation

Nachmittags:

- Abschließende Klärung von Fragen
- Plenum: Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Bildungsurlaubs
- Einzelarbeit: Was sind die 3 wichtigsten Dinge die jeder Teilnehmer individuell mitnimmt in den Berufsalltag?
- Schriftliches und mündliches Feedback der Teilnehmer

Über Dr. Marshall Rosenberg, den Gründer der Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation:

Seit mehr als vier Jahrzehnten wird das Konzept der „Gewaltfreien“ oder auch „Wertschätzenden Kommunikation“ erfolgreich angewandt in Organisationen und Firmen. Entwickelt in den USA durch seinen Gründer, Dr. Marshall Rosenberg, ist es eines der weltweit erfolgreichsten Kommunikations- und Konfliktlösungsmodelle und wird in über 40 Ländern der Welt gelehrt und leistet seinen Beitrag zu einer positiven Verbindung zwischen Menschen, z.B. auch in DAX-Unternehmen in der Region Frankfurt-Rhein-Main.