

Wie Gespräche besser gelingen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in Mitarbeiter*innen- oder Elterngesprächen: Wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können.

In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen und Bedürfnisse von anderen zu missachten. Sie sorgen für Klarheit bei sich, um wieder handlungsfähig zu werden. In der Seminarwoche üben Sie das empathische Zuhören, um in schwierigen Situationen mit unserem Gegenüber wieder in Verbindung zu kommen. Schließlich wird das Thema Wertschätzung thematisiert: Wie drücke ich echte Wertschätzung aus und was ist der Unterschied zum klassischen Loben?

In diesem Seminar werden Sie anhand eigener Beispiele in Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen und durch Theorie-Input die grundlegenden Inhalte der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und üben.

Infos zum Dozenten: www.komm-in-kontakt.de

**Montag, 04. bis Freitag, 08. November 2019 |
9:00 bis 15:30 Uhr**

5 Termine | je 7 UStd. | Marcus Strittmatter

Kursnummer: 19-1222w@219 | 165.00 €

**Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg – Voraussetzung: Teilnahme am
Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse**

Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinfühlung üben wir die empathische Grundhaltung.

- Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um?
- Welche Möglichkeiten bietet die GFK im Umgang mit dem eigenen Ärger?

Dazu wollen wir uns ausprobieren und üben. Zusätzlich wird es Raum und Zeit geben für die mitgebrachten Themen und Wünsche der Teilnehmer*innen.

**Mittwoch, 28. bis Freitag, 30. August 2019 |
9:00 bis 15:30 Uhr**

5 Termine | je 7 UStd. | Marcus Strittmatter

Kursnummer: 19-1233w@219 | 125.00 €

Seminarwochen und Bildungsurlaube mit uns:

Wissen tanken in entspannter (Lern-) Situation

Unkomplizierte Buchung auch als Bildungsurlaub:

Sie bekommen bei Ihrer Anmeldung für das Seminar automatisch die Unterlagen für Ihren Arbeitgeber zugesandt. Danach können Sie sich innerhalb der nächsten (i.d.R.) 6 Wochen PER MAIL kostenfrei abmelden, sofern der Arbeitgeber der Teilnahme nicht zustimmt.

Eine Buchung des Seminars kurz vor Beginn ist natürlich auch möglich (auch als Bildungsurlaub). Sie können das Seminar natürlich auch als normales Seminar buchen oder auch bezahlt durch ihren Arbeitgeber.

Anmeldung online unter: www.bergische-vhs.de
Anmeldung telefonisch und weitere Infos:
Mo & Do: 15:00 - 19:00 Uhr | Tel.: 0202 563-2100



Stressmanagement – Gewaltfreie Kommunikation

Bildungsurlaube | Seminarwochen

Bergische VHS | Auer Schulstr.20 | W-Elberfeld

2. Semester 19

Emotionale Kompetenz und Entspannung

Kennen Sie das:

Sie reagieren auf das Verhalten anderer Menschen manchmal heftiger, als Sie eigentlich wollen?

Sie lassen sich durch bestimmte Personen leicht provozieren oder aus der Ruhe bringen?

Sie sind sich selbst gegenüber sehr kritisch, haben selbstverurteilende Gedanken? Sie möchten Ihre eigenen Gefühle besser ausdrücken können?

Dann kann das Seminar neue Anregungen, Hilfestellungen und Impulse liefern. Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen.

Die Steigerung unserer individuellen emotionalen Kompetenz führt dazu, dass wir in schwierigen Situationen zunehmend sicher, souverän und klar reagieren können: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen – Auslöser für typische Reaktionen/ Kommunikationsmuster erkennen und alternative Strategien entwickeln – Wahrnehmung für die eigenen Gefühle in schwierigen Situationen verbessern – Emotionen ausdrücken – mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen.

Tägliche Entspannungsübungen unterstützen uns, in guten Kontakt zu uns selbst, unserem Körper und unseren Gefühlen zu kommen. Sie helfen, dass sich das Erfahrene „setzen“ kann, und bei regelmäßiger Anwendung führen sie zu mehr innerer Gelassenheit und Kraft. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Montag, 25. bis Freitag, 29. November 2019 | 9:30 bis 15:30 Uhr

5 Termine | je 6 UStd. | Dagmar Kasel

Kursnummer: 19-1222w@219 | 165.00 €

Stress erkennen - Stress bewältigen

Stressbalance durch Achtsamkeit

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, für sich selbst ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren.

Sie werden erfolgreiche Strategien gegen Stress kennen lernen, Möglichkeiten entwickeln, diese in Ihren Alltag einzubauen, um Stress gelassener und sicherer begegnen zu können. Ein Schwerpunkt ist die gezielte Schulung der Achtsamkeit, die uns hilft, eingefahrene Gewohnheiten zu verändern, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Sie lernen verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden kennen und bei schönem Wetter gehen wir gemeinsam in die Natur. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Montag, 02. bis Freitag, 06. September 2019 | 9:30 bis 15:30 Uhr

5 Termine | je 6 UStd. | Dagmar Kasel

Kursnummer: 19-1800w@219 | 160.00 €

Montag, 11. bis Freitag, 15. November 2019 | 9:30 bis 15:30 Uhr

5 Termine | je 6 UStd. | Dagmar Kasel

Kursnummer: 19-1811w@219 | 160.00 €

Relaxed am Arbeitsplatz

Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag

Erhöhte Anforderungen, Termindruck, ständige Erreichbarkeit erleben viele Menschen als Druck und stressauslösend. Auf Stressoren reagiert jeder Mensch zwar anders. Fakt ist aber, dass Stressoren zu einer Reihe von körperlichen Symptomen führen können, u.a. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit und Schlafstörungen.

Wir sollten deshalb früh die Chance nutzen, den Umgang mit eventuell vorhandenen Stressoren bewusst zu gestalten. Lieber agieren statt reagieren, um den belastenden Seiten des Alltags gar nicht erst die Möglichkeit zu geben, sich auszubreiten, bevor Sie sich irgendwann kraft- und energiegemindert fühlen.

In dieser Woche dreht sich alles darum, was bei Ihrer Arbeit dazu beiträgt, entspannt zu bleiben oder wieder zu werden. Vor allem erwarten Sie jede Menge praktische Empfehlungen und Kurzübungen, die Sie auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können, um dort für mehr Ausgleich und Effektivität zu sorgen. Diese lernen Sie unter professioneller Anleitung kennen. Die Trainerin arbeitet u.a. mit Elementen aus dem Stressmanagement, Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung, der Achtsamkeitspraxis und mit Selbstcoaching-Techniken. Inhalte des Seminars sind z.B. Sitz- und Gehmeditation, Entspannungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atemübungen, Physiologie des Stresses, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe.

Montag, 07. bis Freitag, 11. Oktober 2019 | 9:30 bis 15:30 Uhr

5 Termine | je 6 UStd. | Janina Rachow

Kursnummer: 19-1333w@219 | 165.00 €