

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

“Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining“

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Der Bildungsurlaub wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie andere Interessierte, die bereits über Grundkenntnisse in gewaltfreier Kommunikation verfügen, ihre Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln und vertiefen, ihre Handlungskompetenz in schwierigen Konfliktsituationen nachhaltig verbessern und ein harmonisches Arbeitsklima fördern möchten.

Lernziele:

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse sowie das Verständnis der gewaltfreien Kommunikation und trainieren die praktische Anwendung. Sie erweitern ihre Empathie- und Sprachfähigkeit, erkennen und reflektieren eigene Konfliktmuster sowie Glaubenssätze. Dies stärkt die Fähigkeit zur Anwendung gewaltfreier Kommunikation und fördert die individuelle Persönlichkeitsentwicklung.

Ablaufplanung:

Block 1 Überblick über die Woche / Inhalte
 Zusammenfassung der GFK-Entstehung
 Leitlinien der gewaltfreien Kommunikation
 Wiederholung der 4-Schritte (Beobachtung / Gefühl / Bedürfnis / Bitte)
 Unterscheidung von: Beobachtung und Bewertung, Gefühl und Gedanke,
 Bedürfnis und Strategie, Bitte und Forderung
 Übung: aktives Zuhören

Die Volkshochschule Essen informiert

- Block 2 Innere Haltung in Bezug auf Gedanken, Gefühle und Verhalten
ABC Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence) nach Albert Ellis
Bewusstwerden eigener Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen
Übung: Geben und Nehmen / Einzelreflexion
Empathie in der GFK, Unterscheidung von Mitgefühl und Mitleid
Übung: Perspektivenwechsel
- Block 3 Chancen / Hindernisse / Nutzung von GFK
Vorteile und Anwendung der 4 GFK-Schritte im Alltag
Erkennen von unterdrückten Gefühlen (Schuld, Scham, Angst)
Die Absicht der unterdrückten Gefühle
Übung: Was meine Wut mir sagen will
Bewusstwerden der eigenen Reaktionen auf Gefühle anderer, der eigenen Trigger
und Übernehmen von Verantwortung für eigene Gefühle
Übung: Du erreichst mich. Du erreichst mich nicht.
- Block 4 Glaubenssätze mit 4 GFK Schritten
Erkennen von dysfunktionalen Glaubenssätzen
Definieren, Überprüfen eigener Glaubenssätze in Einzelreflexion
Wirkung von negativen Glaubenssätzen auf Beruf und Privatleben
Integration neuer Glaubenssätze
Entwicklung neuer Einstellungen und Verhaltensweisen
Übung: Ersetzen von alten Glaubenssätzen durch neue Glaubenssätze
- Block 5 Vertiefen der drei Säulen (Aktives Zuhören, Selbst-Empathie, Selbsta Ausdruck)
Giraffensprache nach innen und außen
Wolfsprache nach innen und außen
Wolf-Urteile demaskieren
Produktiver Umgang mit Wut und Ärger
Übung: Wunder-Empathie

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 02/2024

