

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

"Mit Empathie zum Miteinander: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag"

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 über Grundkenntnisse und erste Anwendungserfahrung in gewaltfreier Kommunikation verfügen und nun ihre Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln, ihre Handlungskompetenz in schwierigen Konfliktsituationen verbessern und ein harmonisches Arbeitsklima fördern möchten.

Lernziele:

Die Teilnehmenden vertiefen ihr Verständnis der gewaltfreien Kommunikation und trainieren die praktische Anwendung. Sie erweitern ihre Empathie- und Sprachfähigkeit, reflektieren eigene Konfliktmuster sowie Glaubenssätze und verbessern ihre Kompetenz in herausfordernden Situationen klar und gleichzeitig empathisch zu kommunizieren.

Ablaufplanung:

Block 1 Auffrischung von Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation
 Unterscheidung von: Beobachtung und Bewertung, Gefühl und Gedanke,
 Bedürfnis und Strategie, Bitte und Forderung
 Übung: aktives Zuhören

Die Volkshochschule Essen informiert

- Block 2 ABC Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence) nach Albert Ellis
 Bewusstwerden eigener Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen
 Empathie in der GFK, Unterscheidung von Mitgefühl und Mitleid
 Übung: Perspektivenwechsel
- Block 3 Vorteile und Anwendung der vier GFK-Schritte im Alltag
 Erkennen von unterdrückten Gefühlen (Schuld, Scham, Angst)
 Übung: Was meine Wut mir sagen will
 Bewusstwerden der eigenen Reaktionen und Trigger
 Übung: Du erreichst mich. Du erreichst mich nicht.
- Block 4 Erkennen von dysfunktionalen Glaubenssätzen
 Wirkung von negativen Glaubenssätzen auf Beruf und Privatleben
 Integration neuer Glaubenssätze
 Entwicklung neuer Einstellungen und Verhaltensweisen
- Block 5 Vertiefen der drei Säulen: Aktives Zuhören, Selbst-Empathie, Selbstausdruck
 Giraffensprache versus Wolfssprache
 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: 05/2025

