

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub "Kommunikation – Schlüssel zum Erfolg in Beruf und Privatleben"

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

Dauer: 5 Tage

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

Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten.

Lernziele:

Das Bildungsurlaubsseminar vermittelt neben Grundlagen aus den Bereichen Aktives Zuhören, Sender-Empfänger-Modell, Paul Watzlawick, Schulz v. Thun und Gewaltfreie Kommunikation auch Übungen zur Verhaltensänderung im privaten und beruflichen Alltag, zur Verbesserung des Betriebsklimas und zum souveränen Umgang mit Kommunikationsproblemen.

Lerninhalte:

Für alle Themen gilt: Zwischendurch Kurzübungen zu den Möglichkeiten der Umsetzung am Arbeitsplatz, „Miteinander Reden“ von Schulz v. Thun, „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg und „Weniger Ärgern“ von Vera Birkenbiehl

Methoden:

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Medieneinsatz, verschiedene Kommunikationsübungen

Die Volkshochschule Essen informiert

Ablaufplan (exemplarisch):

MO.

09.00 – 09.15	Begrüßung und Organisation
09.15 – 09.45	Vorstellungsrunde
09.45 – 10:30	Erwartungen der Teilnehmer/-innen
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.20	Aktives Zuhören, praktisches Beispiel, Innere Grundhaltung, Werkzeuge, Schwierigkeiten
12.20 – 13.00	Übung in Zweiergruppen: Black Stories
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 14.30	Blitzlicht
14.30 – 15.00	Übung Fröbelturm (einfach)
15.00 – 15.15	Kaffeepause
15.15 – 16.00	Übung Dreiergruppe „Aktives Zuhören“
16.00 – 16.30	Blitzlicht, Tagesreflexion

DI.

09.00 – 09.15	Ankommen
09.15 – 10.00	Die 5 Axiome Paul Watzlawiks
10.00 – 11.00	Übung: Nonverbales Kommunizieren/Blitzlicht
11.00 – 11.15	Kaffeepause
11.15 – 13.00	Übungen zu den Axiomen Watzlawiks, gemeinsame Reflexion
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Übung draußen (Sir Francis Galton), Reflexion
15.00 – 15.15	Kaffeepause
15.15 – 16.00	Sender-Empfänger-Modell
16.00 – 16.30	Übung Krokodil/Reflexion

MI.

09.00 – 10.00	Ankommen und Übung Zauberstab
10.00 – 11.00	Schulz v. Thun und das Vier-Ohren-Modell/ Arbeitsblatt
11.00 – 11.15	Kaffeepause
11.15 – 12.00	Probleme in der Kommunikation und Lösungsansätze nach S.v.T.
12.00 – 13.00	Übung Fantasien (Zweiergruppen)
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Übung Fröbelturm (fortgeschritten), Reflexion
15.00 – 15.15	Kaffeepause
15.15 – 16.00	Metakommunikation nach S.v.T.
16.00 – 16.15	Aufstellungsarbeit mit dem Inneren Team nach S.v.T.
16.15 – 16.30	Reflexion



Die Volkshochschule Essen informiert

DO.

09.00 – 09.15	Ankommen und Aktivierungsübung
09.15 – 10.00	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
10.00 – 11.00	Unterscheidung Beobachtung/Bewertung, Arbeitsblatt Gruppenübung Unterscheidung Bedürfnis/Strategie
11.00 – 11.15	Kaffeepause
11.15 – 11.45	Unterscheidung Bitte und Forderung
11.45 – 13.00	Übungen
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Der Reichtum der Gefühle (mit Übungen)
15.00 – 15.15	Kaffeepause
15.15 – 16.00	Dyadentechnik, Positive Gefühle
16.00 – 16.30	Reflexion

FR.

09.00 – 09.15	Ankommen und Aktivierungsübung
09.15 – 11.00	Empathie geben / Übungen
11.00 – 10.15	Kaffeepause
10.30 – 11.00	Vorwurfsspiel
11.00 – 12.00	Empathisch „Nein“ sagen und der empathische Umgang mit einem „Nein“
12.00 – 13.00	Übung
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Selbstempathie / Übungen
15.00 – 15.15	Kaffeepause
15.15 – 16.00	Wie wünsche ich mir meine Zukunft, was genau ändere ich (48-Std-Regel, 4 Wochen, 1 Jahr)
16.00 – 16.30	Feedback, Verabschiedung

Hinweis: Die Themen werden nicht immer in der chronologischen Reihenfolge bearbeitet, sondern situationsgerecht eingebracht. Die 40 Unterrichtsstunden werden gewährleistet.

Bitte bringen Sie zu den praktischen Übungen bequeme (Sportbekleidung) und wetterfeste Kleidung mit.

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: 02/2022

