

Weiterbildung: Gewaltfreie Kommunikation

- Start/Ende:** 13.03.2023 – 14.03.2023
- Schulungszeiten:** Montag und Dienstag, 09:00 – 17:00 Uhr
- Bildungsart:** Weiterbildung
- Schulungsort:** Seestr. 64 – 67 / Eingang Oudenarder Str., 13347 Berlin
- Lehrinhalte:**
- Theoretischer Input
 - Gruppenarbeiten und Austausch
 - Methoden der Wertschätzenden Kommunikation: Tanzparkett, Bedürfnissofa, Empathisch Zuhören
 - Reflexion der eigenen Praxis
 - Konzeptionelle Ideen, wie das erlernte Wissen in die Praxis transferiert werden kann
- Ziel:** In diesem Workshop lernst Du Methoden kennen, die für Dich und Deine Kolleg:innen zu mehr Zufriedenheit, einer höheren Stressresilienz und stärkerer Konfliktlösungskompetenz führen. Euer Team wird sich in der Folge mehr auf die eigentliche Arbeit fokussieren können und effizient und mit Freude den Alltag gestalten.
- Kosten:** 320 € / für Ausbildungspartner der meco Akademie und Träger der Weichensteller GmbH 272 €.
- Die Kosten enthalten Unterlagen, Getränke, Snacks und zwei vegan/vegetarische Mittagessen.
- Ansprechpartner:** Wir beraten Dich gern! Peer Wollsiefer, Tel: 030 810 058 261 oder p.wollsiefer@meco-akademie.de
- Das erwartet Dich:** Konflikte frei von Schuldgefühlen lösen – wie geht das zwischen Führungskräften und Mitarbeitenden? Ausreichend Zeit für Selbst- und Fremdempathie in Arbeitssituationen - kann das gelingen?
- In diesem Grundlagenworkshop bekommt ihr einen Einblick in die Haltung und Methoden der Wertschätzenden Kommunikation. Wir erkennen bewertende Gedankenmechanismen und lernen eine beobachtende, wertfreie Haltung einzunehmen.
- Wir erarbeiten anhand von Fallbeispielen, wie Wertschätzende Kommunikation auch im Arbeitsalltag trainiert und etabliert werden kann. Gemeinsam üben wir Methoden der Selbst- und Fremdempathie, die ohne großen Zeitaufwand in den Arbeitsalltag integrierbar sind.
- Die Wertschätzende Kommunikation nach Rosenberg ermöglicht eine bedürfnisorientierte Kommunikation und bedürfnisorientiertes Handeln, womit Konflikten vorgebeugt werden kann. Damit trägt sie zu mehr Zufriedenheit im Team bei und steigert langfristig die Arbeitsqualität. Außerdem lehrt die Wertschätzende Kommunikation Methoden um mit sich selbst und anderen authentischer in Verbindung zu kommen, wovon wir besonders im pädagogischen und pflegerischen Arbeitsalltag profitieren können.

Programm

Tag 1

09.00 – 12.30 Uhr Vormittagsprogramm (inkl. Pausen mit kleinem Snack)

- Begrüßung & inhaltliche Übersicht
- Die Grundannahmen der Wertschätzenden Kommunikation
- Vier Schritte der Wertschätzenden Kommunikation im Überblick
- Beobachtung und Bewertung
- Wie beeinflussen bewertende Gedanken mein Handeln?
- Der Zusammenhang von Gefühlen und Bedürfnissen
- Lerne den Unterschied: Echte Gefühle und Pseudogefühle
- Lerne den Unterschied: Bedürfnis und Strategie

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen in der Kantine N°1

13.30 – 17.00 Uhr Nachmittagsprogramm (inkl. Pausen mit kleinem Snack)

- Empathie im Sinn der Wertschätzenden Kommunikation
- Darstellung der Methoden für Selbst- und Fremdempathie
- Vom Empathischen Zuhören und dem Vier-Ohren-Modell
- Anwendung und Nutzen im Arbeitsalltag
- Übungen: Drei Schritte der Wertschätzenden Kommunikation anwenden
- Feedback und Abschluss

Tag 2

09.00 – 12.30 Uhr Vormittagsprogramm (inkl. Pausen mit kleinem Snack)

- Darstellung der Touchbase Methode
- In welchen Situationen lässt sich diese Methode im Arbeitsalltag anwenden?
- Lerne den Unterschied: Bitte versus Forderung
- Unterschiedliche Arten und Funktionen von Bitten
- Übung: Aktuelles Fallbeispiel aus dem Arbeitskontext
- Übung: Die vier Schritte der Wertschätzenden Kommunikation anwenden

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen in der Kantine N°1

13.30 – 17.00 Uhr Nachmittagsprogramm (inkl. Pausen mit kleinem Snack)

- Bearbeitung von Fallbeispielen: Konflikte aus dem Arbeitskontext
- Prozessbegleitung: Ich-Du-Einfühlung anhand eines konkreten Beispiels
- Zum Umgang mit Ärger: Wertschätzende Kommunikation im Arbeits- und Alltagskontext
- Abschlussdiskussion: Wie kann ich mit Wertschätzender Kommunikation den Arbeitsalltag verbessern?
- Feedback und Abschluss