

Bildungsurlaub:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Zielgruppe

Für Mitarbeiter:innen in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen und psychologischen Berufen und andere Interessierte

Lerninhalte und Lernziele:

Die Teilnehmer:innen lernen die theoretischen und praktischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GfK) kennen und trainieren, diese in Konfliktsituationen ihres täglichen (Berufs-)Lebens anzuwenden. Sie entwickeln ihre Fähigkeiten in empathischem Zuhören, aufrichtigem Mitteilen und im Gewinnen innerer Klarheit weiter. Sie lernen Umgangsweisen mit den Herausforderungen kennen, die die GfK mit sich bringt.

Ziele des Bildungsurlaubs:

- Die TN kennen die 4 Schritte der GfK und ihre Gegenspieler sowie weitere Schlüsselunterscheidungen der GfK
- Sie kennen die 3 Säulen der GfK
- Sie entwickeln/vertiefen ihr Verständnis davon, wie die 4 Schritte und 3 Säulen praktisch angewendet werden können
- Sie kriegen durch Beispiele/Rollenspiele/Empathieprozesse eine klare Vorstellung davon, wie sie die GfK konkret in ihren persönlichen Alltag einbringen können
- Sie machen die Erfahrung eines von Empathie, Aufrichtigkeit und Leichtigkeit geprägten Schutzraums im Kurs und kriegen eine Vorstellung davon, wie sie selbst solche Räume gestalten können
- Sie erkennen das Potenzial der GfK für persönliche und soziale Transformation und kriegen Anregungen, wie sie zu beidem beitragen können

Methoden:

- Kurzvorträge
- Einzelarbeit
- Duo-Arbeit
- Gruppen-Arbeit
- Plenum

Kursleitung:

Ari Nadkarni, Theaterpädagoge (M.A.), Sprecherzieher (DGSS), Soziologe und Ökonom (B.A.), Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, seit 2020 im Zertifizierungsprozess zum internationale zertifizierten Trainer des Center for Non-Violent Communication, Konfliktmediator. Diverse Fortbildungen im Bereich der Clownerie, insgesamt anderthalb Jahre Vollzeit-Studium der daoistischen Kampfkünste bei Xuan Gong Fu, Berlin. Seit 2013 tätig als Theaterpädagoge, Regisseur und Trainer.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 38 Ustd

Zeiten:

Mo - Do 09:30 - 17 Uhr, Fr 9:30 – 15 Uhr

Montag:

09:30 - 11:00 Uhr Einstieg: Allgemeines zu dem BU und zur GfK; Aufbau eines GfK-Naturbildes; spielerisches Kennenlernen und Heranführung an das Thema
11:00 - 11:15 Uhr Pause
11:15 - 12:45 Uhr Auseinandersetzung mit der Schlüsselunterscheidung "Bedürfnis/Strategie"; Trainerinput; praktische Übungen
12:45 - 13:45 Uhr Mittagspause
13:45 - 15:15 Uhr Warum-Up; Auseinandersetzung mit der Schlüsselunterscheidung "Gefühle/Gedanken"; Trainerinput; praktische Übungen
15:15 - 15:30 Uhr Pause
15:30 - 17:00 Uhr Praktische Vertiefung der beiden Schlüsselunterscheidungen; Tagesreflexion und Check-Out

Dienstag:

09:30 - 11:00 Uhr Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Auseinandersetzung mit der Schlüsselunterscheidung "Beobachtung/Interpretation"; Trainerinput; praktische Übungen
11:00 - 11:15 Uhr Pause
11:15 - 12:45 Uhr Auseinandersetzung mit der Schlüsselunterscheidung "Bitte/Forderung"; Trainerinput; praktische Übungen
12:45 - 13:45 Uhr Mittagspause
13:45 - 15:15 Uhr Warm-Up; Betrachtung und Reflexion der 4 Schritte im Ganzen und im Kontext der 3 Säulen "Selbstempathie", "Aufrichtige Mitteilung" und "Empathisches Zuhören"; Trainerinput zu den Schlüsselunterscheidungen "Empathie/Sympathie" und "Aufrichtigkeit als Giraffe/Aufrichtigkeit als Wolf"; praktische Übungen
15:15 - 15:30 Uhr Pause
15:30 - 17:00 Uhr Gefühls- und Bedürfnisorientierte Selbstreflexion der Fragen: Was hindert mich daran, anderen Leuten von Herzen zuzuhören? Was hindert mich daran, mich anderen Leuten von Herzen mitzuteilen?; Austausch in Kleingruppen; Reflexion im Plenum; Tagesabschlussreflexion und Check-Out

Mittwoch:

09:30 - 11:00 Uhr Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Praxistraining: Das 4 Ohren-Modell der Empathie
11:00 - 11:15 Uhr Pause
11:15 - 12:45 Uhr Praxistraining: Das 6-Stühle Modell des Empathischen Zuhörens
12:45 - 13:45 Uhr Mittagspause
13:45 - 15:15 Uhr Warm-Up; Übungssequenz zum Nein-Sagen in der GfK
15:15 - 15:30 Uhr Pause
15:30 - 17:00 Uhr Erstes Beispiel eines Empathieprozesses zur Selbstempathie; Tagesabschlussreflexion und Check-Out

Donnerstag:

09:30 - 11:00 Uhr Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Zweites Beispiel eines Empathieprozesses zur Selbstempathie
11:00 - 11:15 Uhr Pause
11:15 - 12:45 Uhr Praxistraining: Training der Empathieprozesse in Kleingruppen
12:45 - 13:45 Uhr Mittagspause

13:45 - 15:15 Uhr	Warm-Up; Fortführung des Praxistrainings: Empathieprozesse in Kleingruppen
15:15 - 15:30 Uhr	Pause
15:30 - 17:00 Uhr	Input: "Take your Time"; Dyaden-Meditation zum Thema: "Die Zeit lassen, die es braucht – was kommt?" Tagesabschlussreflexion und Check-Out

Freitag:

09:30 - 11:00 Uhr	Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Die Drei-Stühle-Methode (Konfliktmediation): Input und praktisches Üben
11:00 - 11:15 Uhr	Pause
11:15 - 12:45 Uhr	Input: Definition des Machtbegriffs bei Miki Kashtan und Schlüsselunterscheidung "Macht mit/ Macht über", Reflexion der Machtverhältnisse im eigenen Alltag und der Umgangsmöglichkeiten durch GfK; evtl. Schlüsselunterscheidung "Respekt vor Autoritäten/Angst vor Autoritäten"
12:45 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr	Warm-Up; Entwicklung konkreter Perspektiven zur Anwendung der GfK im (Berufs)-Alltag; Beantwortung offener Fragen; Hinweise auf weiterführende Angebote und Literatur; Gesamtreflexion und Check-Out