

Bildungsurlaub:

Einführung in die GFK-basierte Mediation

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 des Mediationshandwerks kennen und trainieren, diese in Konfliktsituationen ihres (Berufs-)Lebens anzuwenden. Im Fokus steht dabei die Mediationsmethode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. M. Rosenberg.

Ziele des Bildungsurlaubs:

- Die TN kennen die Phasen eines Mediationsprozesses
- Sie wissen um die Voraussetzungen für den Erfolg des Mediationsverfahrens
- Sie kennen die 4 Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die 3 Säulen der GFK (Empathisches Zuhören, Aufrichtige Mitteilung, Selbstempathie)
- Sie entwickeln/vertiefen ihr Verständnis davon, wie die 4 Schritte und 3 Säulen Mediationsprozesse unterstützen
- Sie kriegen Techniken zur Strukturwahrung von Mediationsprozessen an die Hand
- Sie erhalten Techniken zum Umgang mit herausfordernden Situationen in Mediationen (Notfall-Empathie, Notfall-Selbstempathie, Pausen)
- Sie machen die Erfahrung eines von Empathie, Aufrichtigkeit und Leichtigkeit geprägten Schutzraums im Kurs und kriegen eine Vorstellung davon, wie sie selbst solche Räume für Mediationsprozesse gestalten können
- Sie kriegen bei Bedarf Einblicke in die Besonderheit von Mediationsprozessen mit Kindern und weitere Mediationsverfahren

Methoden:

- Kurzvorträge
- Einzelarbeit
- Duo- und Trio-Arbeit
- Rollenspiele
- Gruppen-Arbeit
- Plenum

Kursleitung:

Ari Nadkarni, Sprecherzieher (DGSS), Soziologe und Ökonom (B.A.), Theaterpädagoge (M.A.), Mediator, International zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

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, zu Mediation und GFK; lockeres Kennenlernen und Heranführung an das Thema
11:00 - 11:15 Uhr	Pause
11:15 - 12:45 Uhr	Phasen und Struktur einer Mediation: Trainerinput und niedrigschwelliges praktisches Üben der Mediationsstruktur („Die Drei-Stühle-Methode“) Hinweise für Rollenspiele.
12:45 - 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 - 15:15 Uhr	Warum-Up; Input zum Thema Strukturwahrung in Mediationen. Praktisches Üben.
15:15 - 15:30 Uhr	Pause
15:30 - 17:00 Uhr	Theorie-Input: Mediation und GFK. Hinführung zur Schlüsselunterscheidung „Bedürfnisse und Strategien“. Kennenlernen der GFK-Säule: Empathisches zuhören. Praktisches Üben. Tagesabschlussreflexion und Check-Out.

Dienstag:

09:30 - 11:00 Uhr	Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Transfer der Schlüsselunterscheidung „Bedürfnisse und Strategien“ in das Mediations-Setting.
11:00 - 11:15 Uhr	Pause
11:15 - 12:45 Uhr	Auseinandersetzung mit der Schlüsselunterscheidung „Gefühle und Gedanken“
12:45 - 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 - 15:15 Uhr	Warm-Up; Integration von Gefühls-Bewusstsein in den Mediationsprozess. Gefühls-Kompass nach Vivien Dittmar. Praktisches Üben.
15:15 - 15:30 Uhr	Pause
15:30 - 17:00 Uhr	Vertiefung: Gefühle und Bedürfnisse in der Mediationspraxis. Tagesabschlussreflexion und Check-Out.

Mittwoch:

09:30 - 11:00 Uhr	Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Kennenlernen der Schlüsselunterscheidung „Beobachtung und Interpretation“ und Thematisierung ihrer Relevanz für die Mediationsprozesse. Umgang mit eigenen Vorurteilen in Mediationsprozessen. Praktisches Üben.
11:00 - 11:15 Uhr	Pause
11:15 - 12:45 Uhr	Integration von Beobachtungs-Bewusstsein in den Mediationsprozess. Praktisches Üben.
12:45 - 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 - 15:15 Uhr	Warm-Up; Theorie-Input zur Schlüsselunterscheidung „Bitten und Forderungen“. Praktisches Üben.
15:15 - 15:30 Uhr	Pause
15:30 - 17:00 Uhr	Integration von Bitten-Bewusstsein in den Mediationsprozess.

Donnerstag:

09:30 - 11:00 Uhr	Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Kennenlernen der GFK-Säule „Aufrichtige Mitteilung“ und Reflexion ihrer Bedeutung für Mediator*innen. Praktisches Üben.
11:00 - 11:15 Uhr	Pause
11:15 - 12:45 Uhr	Integration von Aufrichtigen Mitteilungen in den Mediationsprozess.
12:45 - 13:45 Uhr	Mittagspause

13:45 - 15:15 Uhr	Warm-Up; Kennenlernen der GFK-Säule „Selbstempathie“, Reflexion ihrer Bedeutung für Mediationsprozesse. Praktisches Üben von Selbstempathie.
15:15 - 15:30 Uhr	Pause
15:30 - 17:00 Uhr	Input: "Take your Time" (Video von Dr. M. Rosenberg), Reflexion der Bedeutung von Stille in Mediationsprozessen; Dyaden-Meditation zum Thema: "Die Zeit lassen, die es braucht – was taucht auf?" Tagesabschlussreflexion und Check-Out
Freitag:	
09:30 - 11:00 Uhr	Ankommen an diesem Morgen; Check-In; Beantwortung eventueller offener Fragen zum Vortag; Umgang mit Notfällen: Notfall-Empathie und Notfall-Selbstempathie; Intensives Üben von Mediation mit allen bisher gelernten Mitteln
11:00 - 11:15 Uhr	Pause
11:15 - 12:45 Uhr	Fortführung des intensiven Übens mit allen gelernten Mitteln
12:45 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr	Warm-Up; elementare Hinweise zu rechtlichen Fragen in Mediationsprozessen, evtl. Übersicht für Mediationsprozesse mit Kindern, Blitzlichtartige Einblicke in ergänzende Verfahren für Mediationsprozesse, Hinweise auf weiterführende Lernmöglichkeiten und Literatur; Gesamtreflexion und Check-Out