

Seminarplan

Titel	Gewaltfreie Kommunikation erleben
Untertitel	Gewaltfreie Kommunikation als Schlüssel für Dialogfähigkeit, Selbstverantwortung und konstruktives Miteinander in Beruf, Gesellschaft und Alltag
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind markiert (mind. 20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	Methoden	UE
Montag 9.00- 10.30	Basismodul Grundlagen der GfK - Teil 1 Vorstellungsrunde - Ankommen + Willkommen - Vorstellungsrunde & Erwartungen - Vorstellung der Seminarinhalte und –ziele: ➤ Vermittlung grundlegender Kommunikationskompetenz für Teamarbeit, Führung, Kundenkontakt und Konfliktgespräche. ➤ Förderung eines respektvollen Dialogs und der Teilhabe aller Perspektiven	Einführende Gesprächsrunde Input	2
15 min. Pause			
10.45- 12.15	Grundlagen der GfK und deren Bedeutung im modernen Arbeitsleben mit diversen, interdisziplinären Teams Das Menschenbild der GfK - das eigene Menschenbild - Reflexion eigener Wertvorstellungen und gesellschaftlicher Leitbilder Beobachtung vs. Bewertung - Definition und Abgrenzung - Einfluss von Sprache auf Beziehungsgestaltung und gesellschaftliche Verständigung - Einüben präziser, wertfreier Beschreibungen - relevant für Feedback, Konfliktlösung & Dokumentation - Erfahrungsaustausch	Input Einzelübungen Gruppendiskussion Input Input Gruppenübung: 3er Gruppe Gruppendiskussion	1 1
60 min. Pause			
13.15- 14.45	Gefühle und ihre Bedeutung für klare Kommunikation - Definition und Abgrenzung zu Gedanken/Pseudogefühle - Auswirkungen auf Kommunikation, Missverständnisse und Kooperationsprozessen - Einüben Unterschied Gefühle vs. Gedanken/Pseudogefühle - Austausch über professionelle Anwedungen im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext	Brainstorming & Input Gruppenübung: 3er Gruppe Gruppendiskussion	2
15 min. Pause			
15.00- 16.30	Bedürfnisse + Bitte: Verständigung fördern Bedürfnisse		2

	Reflexion anhand von Beispielen aus dem Arbeits-/ Alltagskontext der Teilnehmenden		
60 min. Pause			
13.15-14.45	Selbstempathie und Selbstregulation für resiliente Kommunikation - Definition Selbstempathie und Bedeutung für mentale Gesundheit - Selbstklärungs- und Selbstregulationsstrategien zur Förderung von Resilienz und Konfliktstabilität - Situation aus Tag 1 Menschenbild der GfK bearbeiten (Was MUSS ich tun) - Bedeutung von Selbstempathie für respektvolle Zusammenarbeit in diversen Teams und gesellschaftlichen Gruppen - Erfahrungsaustausch	Input Einzelübung Gruppendiskussion	2
15 min. Pause			
15.00-16.30	Transfer in berufliche und gesellschaftliche Kommunikationsfelder - Anwendung der GfK auf berufliche Situationen (z.B. Feedbackgespräche, Teamkonflikte, schwierige Kund:innen) - Anwendung der GfK auf gesellschaftliche Situationen (z.B. Umgang mit Meinungsverschiedenheiten, Diversität, Teilhabe) - Spiel zum Thema: Empathisches Zuhören und Selbstempathie mit Fokus auf Bedürfnisse und Gefühle - Abschlussrunde	Partnerübung Gruppendiskussion	2
Mittwoch 9.00-10.30	Aufbaumodul 1: Nachhaltige Konfliktlösungen & tragfähige, demokratische Entscheidungen treffen in einem diversen Umfeld - Anwendung der 4 Schritte und der 3 Säulen der GfK in anspruchsvollen sozialen und beruflichen Situationen - Überblick über die Tanzparkett-Übung inkl. Demo und Fragen - professionelle Gesprächsführung: Stärkung der Konflikt- und Kommunikationskompetenz - Übung zur strukturierten Gesprächsführung für bessere Moderationen, Teamkonflikte und Entscheidungsprozessen Erleben, wie respektvoller Austausch gelingt, selbst wenn Sichtweisen auseinandergehen. Praktisches Üben von Haltungen, die für Orientierung, Vertrauen und Miteinander in Gruppen sorgen.	Gruppendiskussion Input & Demo Gruppendiskussion	1 1
15 min. Pause			

10.45-12.15	- Praktisches Training anhand von beruflichen Fallbeispielen - Förderung von Konfliktfähigkeit und Rollen- und Verantwortungskompetenz Runde 1 der Übung	Gruppenübung: 3er Gruppe Gruppendiskussion	2
60 min. Pause			
13.15-14.45	Praktisches Training anhand von beruflichen Fallbeispielen Runde 2 der Übung - Vertiefung	Gruppenübung: 3er Gruppe Gruppendiskussion	2
15 min. Pause			
15.00-16.30	- Praktisches Training anhand von beruflichen Fallbeispielen Runde 3 der Übung - Vertiefung - Reflexion der Gesprächsprozesse	Gruppenübung: 3er Gruppe Gruppendiskussion	2

Donnerstag 9.00-10.30	Aufbaumodule 2: Nachhaltige Konfliktlösungen & tragfähige, demokratische Entscheidungen treffen in einem diversen Umfeld Warum tu ich, was ich tue und wie treffe ich Entscheidungen - Ankommen + „Reste von Gestern“ - Warum tu ich, was ich tue? Muster erkennen. - Stärkung der Entscheidungsfähigkeit und Verantwortungsübernahme (Führung, Projektsteuerung, komplexe Arbeitsprozesse) - Reflexion, was uns im Alltag leitet und wie Entscheidungen getroffen werden können, die auch das Umfeld mitdenken. - Übung: Wie treffe ich Entscheidungen? Teil 1	Gruppendiskussion Input & Gruppendiskussion Input + Einzelübung	1 1
15 min. Pause			
10.45-12.15	- Übung: Wie treffe ich Entscheidungen? Teil 2 Macht mit und Macht über – Machtverhältnisse und faire Zusammenarbeit - Sensibilisierung für Macht- und Rollenstrukturen im beruflichen, sozialen und organisatorischen Kontext - Auseinandersetzung mit Rollen, Erwartungen und Grenzen, für gerechte Zusammenarbeit und Konfliktprävention Abschlussrunde	Zweiergruppe + Alle Gruppendiskussion	1 1
60 min. Pause			
13.15-14.45	Aufbaumodule 3: Nachhaltige Konfliktlösungen & tragfähige, demokratische Entscheidungen treffen in einem diversen Umfeld Abgrenzung („Nein sagen“)	Input & Gruppendiskussion	2

60 min. Pause			
13.15- 14.45	Aufbaumodule 5: Nachhaltige Konfliktlösungen & tragfähige, demokratische Entscheidungen treffen in einem diversen Umfeld Empathie Ankommen - Förderung eines respektvollen Dialogs unter Teilhabe aller Perspektiven - Empathie und Zuhörkompetenz für soziale und berufliche Kontakte - Übung: Empathisches Zuhören mit Varianten - Einüben professioneller Gesprächsführung - Abschlussrunde	Gruppendiskussion Input + Demo + Partnerübung: 2er Gruppe	1 1
15 min. Pause			
15.00- 16.30	Verschiedene Arten des Zuhörens und deren Nutzen - Transfer in Alltag und Berufsleben (Kundengespräche, Feedbackkultur, Führungskommunikation, Teamprozesse, etc.) - Abschlussrunde	Input + Übung gesamte Gruppe + Gruppendiskussion Gruppendiskussion	2

Im Bildungsurlaub werden wichtige Kompetenzen vermittelt, die im beruflichen wie in privaten Kontexten essentiell und unmittelbar anwendbar sind, darunter:

- Förderung eines respektvollen Dialogs und der Teilhabe aller Perspektiven
- Konflikt- und Kommunikationskompetenz
- professionelle Gesprächsführung
- Selbstregulation & Resilienz zur Stressbewältigung
- Stärkung der Entscheidungsfähigkeit & Verantwortungsübernahme
- Fähigkeit zur Abgrenzung und Rollenklärung
- Team- und Führungskompetenz
- Förderung von Empathie und Zuhörkompetenz