

Seminarplan

Titel	Kraft durch Naturerlebnis – Kommunikation – Klarheit
Untertitel	Innere Klarheit als Kompass für wirksame Kommunikation in der Arbeitswelt 4.0
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind gelb markiert (20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	Methoden	UE
Montag			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernrunde, Abfrage der Erwartungen der Teilnehmenden • Einführung in die Haltung der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg • Die Schritte der Wertschätzenden Kommunikation in der Übersicht (Beobachtung/Gefühl/Bedürfnis/Bitte) • Erarbeitung: Beobachtung • Erarbeitung: Gefühl 		4
60 min. Mittagspause			
13:15-16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung: Bedürfnis • Erarbeitung: Bitte • Schritte für mehr Klarheit: Schritt 1: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wo stehe ich gerade? Einzelübung: Beschreibung des individuellen Ist-Zustandes: Ein Kalender voller „Sollen“ und „Müssen“? • „Hamsterrad“ oder Selbstbestimmung? • Wieviel Klarheit oder Unklarheit herrscht in mir in Bezug auf den Beruf und die verschiedenen Lebensbereiche? 		4
Dienstag			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungseinheit • Unterscheidung Bedürfnis von Strategie • Unterscheidung Bitte von Forderung 		4
60 min. Mittagspause			
13:15-16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Waldbaden, eine medizinisch anerkannte Methode zur Gesundheitsprävention • Einheit „Achtsamkeit“: Das Tempo halbieren, die Aufmerksamkeit verdoppeln • Übung „Glücklicher Tag“ • 120 min politische Bildung: „Gesellschaftliche Ursachen und Folgen von trennender Sprache“ 	Bei geeigneter Wetterlage Fahrt in den Wald Einzelarbeit Kleingruppe	4
Mittwoch			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Seminareinheit (Teil 1): Perspektivenwechsel • Mein Leben aus einer anderen Perspektive betrachtet: Bin ich mit meinem derzeitigen Standpunkt zufrieden? 	Bei geeigneter Wetterlage Fahrt in den Wald Einzelarbeit	4
60 min. Mittagspause			
13:15-16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Seminareinheit (Teil 2): Inspiration • Schritte für mehr Klarheit: Schritt 2: <ul style="list-style-type: none"> ○ Meiner Vision auf der Spur: Wo will ich hin? 		4

	<ul style="list-style-type: none"> Was inspiriert mich? Innere Klarheit finden. Erkennen was ich wirklich möchte - jenseits der Erwartungen von außen 120 min politische Bildung: Die Auswirkungen der Haltung der wertschätzenden Kommunikation auf die Arbeitswelt. Dazu: Film „Augenhöhenwege“ mit Best-Practice-Beispielen aus Firmen, die diese Haltung bereits leben. Anschließend Kleingruppenarbeit und Präsentation zum Thema „Auswirkungen einer wertschätzenden Haltung auf die Arbeitswelt ab dem Jahr 2040 - Wie kann eine neue Kultur der Zusammenarbeit gelingen?“ 	Brainstorming in Einzelarbeit und in der Kleingruppe Film und Kleingruppenarbeit	
Donnerstag			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungseinheit in der Natur Naturerlebnis und Achtsamkeit in der Natur als Basis für konstruktive Kommunikation Auswertung und Priorisierung der Ergebnisse vom Vortag Schritte für mehr Klarheit: Schritt 3: <ul style="list-style-type: none"> Welche kleinen Schritte kann ich zur Erreichung meines Ziels unternehmen? Schritte für mehr Klarheit: Schritt 4: <ul style="list-style-type: none"> Was haben diese Schritte für Folgen? Zukunftsorientierung: Das Modell der Wertschätzenden Kommunikation (Beobachtung/Gefühl/Bedürfnis/Bitte) praxisnah angewandt, um wertschätzend für eigene Bedürfnisse einzustehen und gegebenenfalls auch einmal freundlich „nein“ zu sagen – Wege zu authentischem Sprechen und Handeln 	Einzelarbeit, danach Rollenspiele im Plenum mit Feedbacks	4
60 min. Mittagspause			
13:15-16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> Einheit „Achtsamkeit“: Das Tempo halbieren, die Aufmerksamkeit verdoppeln Einheit zur Empathie („Was ist los beim Gegenüber?“): Was ist Empathie? Was ist Empathie nicht? Definition nach Marshall Rosenberg und Übungen im Plenum (Rollenspiele) 120 min politische Bildung: „Wertschätzende Kommunikation als Kompass für Klarheit und gesunde Selbstführung in einer komplexer werdenden, digitalisierten Arbeitswelt“ 	Kleingruppen-diskussion	4
Freitag			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> Praktische Übungen Achtsamkeit: mich selbst und mein Gegenüber wahrnehmen Know-How zum Umgang mit Stolpersteinen auf dem Weg der Umsetzung meiner Ziele Individuelle Übung an Praxisfällen – Umsetzung der nun erhaltenen inneren Klarheit in konkrete, in der Berufswelt anwendbare Fälle in der Kommunikation 	Rollenspiel	4
60 min. Mittagspause			
13:15-16:30	<ul style="list-style-type: none"> Abschließende Klärung von Fragen 		4

(inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Bildungsurlaubs • Was sind die 3 wichtigsten Dinge die jeder Teilnehmer individuell mitnimmt in den Berufsalltag? • Schriftliches und mündliches Feedback der Teilnehmer 	Plenum	Einzelarbeit
------------------------	--	--------	--------------

Ausschreibungstext:

Sie kennen das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allem gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Machen Sie eine Pause vom Alltag, atmen Sie tief durch, genießen Sie die frische Waldluft und kümmern Sie sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: sich selbst.

Zurück zur Natur! Bewusst die Sinne wahrnehmen, die Gedanken zur Ruhe bringen, Kräfte sammeln, Gesundheit spüren. Shinrin Yoku – Waldbaden fördert das innere Gleichgewicht und kann stresslindernd wirken. Entdecken Sie, was Ihnen persönlich wichtig ist und lernen Sie mit Wertschätzender Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg für Ihre Bedürfnisse einzustehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ zu sagen. So bleiben Sie sich selbst treu und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit ganz neue Kraft für den (Berufs-)Alltag.

Bitte beachten Sie: Der Wochenkurs findet in der vhs statt, Freiluft-Einheiten finden im Innenhof und an mehreren Tagen in nahegelegenen Waldgebieten statt.