Jahresgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation 2024

Willkommen in unserer Jahresgruppe! Hier kannst du die einfühlsam-kooperative Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und mehr und mehr in die eigene Haltung übernehmen. Du lernst deine Triggerpunkte in der Kommunikation kennen und wie ein konstruktives Vorgehen möglich ist. Mit den vier Schritten erprobst du, wie auch schwierige Anliegen auf Augenhöhe wertschätzend gelöst werden können. Ziel ist es, ein authentisches und friedvolles Miteinander zu gestalten.

Im Rahmen der Jahresgruppe kann ein vertrauensvoller Raum entstehen, indem du dich selbst ohne Bewertung erforschen und ausprobieren kannst. Durch die empathische Haltung der Gewaltfreien Kommunikation sowie deren methodische Tools übst du, für dich einzustehen und gleichzeitig auf Andere zuzugehen. So können sich beruflich und privat neue Perspektiven öffnen.

An wen richtet sich das Angebot? An diejenigen, die…

- sich ein gutes Standing wünschen im Umgang mit konflikthaften Situationen
- sich begrenzt fühlen durch persönliche Prägungen und sich mehr Handlungsfreiheit wünschen
- sich den vertrauten Rahmen einer festen Gruppe für ihre Weiterentwicklung wünschen
- Methoden/Übungen kennen lernen möchten, um sie im beruflichen/privaten Alltag konstruktiv einzusetzen

Das bieten wir:

- 4 Seminarblöcke mit Übernachtung in einem Seminarhaus in der Göhrde
- pro Block 19,5 h Seminarinhalte zur Gewaltfreien Kommunikation
- ergänzend gibt es Angebote mit Meditationen, Bewegungseinheiten, Imaginationen, Körperübungen, Stille…

In den vier Seminarblöcken beschäftigen wir uns mit:

<u>Ich – bei mir beginnt es für mich (Modul 1)</u>

- die vier Elemente und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- durch Selbstempathie für dich einstehen und Situationen deeskalieren
- Navigieren durch die Elemente der GFK und einen konstruktiven Gesprächsrahmen schaffen
- Deinen inneren Wolf näher kennenlernen

<u>Ich und mein Körper – Wahrnehmung und Kommunikation (Modul 2)</u>

- Was meine Gefühle mir sagen wollen - konstruktiv Handeln in herausfordernden Situationen durch Verbindung mit den Bedürfnissen
- die eigene Scham und Verletzlichkeit umarmen
- (Vor-) Urteile wahrnehmen und lösen
- Einführung von Dyaden – vom Herzen her sprechen

Ich und die Anderen – Kommunikation und Kooperation (Modul 3)

- zwischen Selbstfürsorge und Teamfähigkeit – wofür übernehme ich Verantwortung?
- Grenzen setzen ohne Beziehungsabbruch
- Mit einem „Nein" konstruktiv umgehen
- Dynamik von Schuld / Scham / Pflicht / Strafe
- Arbeit mit Glaubenssätzen

Über mich hinaus – in die Gesellschaft hineinwirken (Modul 4)

- Selbstausdruck über mein Sein
- Macht über / Macht unter / Macht auf Augenhöhe – bewusste Fokussierung und Einflussnahme
- Konstruktiver Umgang mit provokativen Sätzen / Umgang mit starken Gefühlen
- GFK im Mediationssetting – Konfliktbearbeitung
- Ein eigenes Vorhaben entwickeln

In Übungsgruppen wirst du zwischen den Blöcken die Möglichkeit haben, mit den anderen Teilnehmer:innen in Kontakt zu bleiben. Diese Kontakte können persönlich, digital oder per Telefon stattfinden.

Das braucht es von dir:

- Als Grundlage für die Teilnahme ist eine mindestens 2tägige Einführung in die GFK notwendig. (Bei uns oder anderen Anbietern. Termine ggf. erfragen oder www.bs-lg.de) Falls du diese Voraussetzung nicht erfüllst und teilnehmen möchtest, sprich uns gerne an
- Die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und dich zu reflektieren

TERMINE und Rahmenbedingungen

03.- 06.04.24, 29.05.-01.06.24, 28.-31.08.24, 30.10.-02.11.24

Anreise ist jeweils am Mittwoch ab 16 Uhr, gemeinsames Abendessen um 18 Uhr, Gruppenstart um 19 Uhr. Das Seminar endet samstags um 16.00 Uhr.

Wir wohnen gemeinsam in einem urigen, sehr ruhig gelegenen Seminar- und Retreathaus in der Göhrde. Geleitet wird die Jahresgruppe von Mone Drews, Mediatorin und GFK-Trainerin.

Bildungsurlaub:
Bildungsurlaub für die Bundesländer Niedersachsen, Bremen und Hamburg ist genehmigt. Wenn Sie BU für ein anderes Bundesland benötigen, können wir diesen beantragen. Die Vorlaufzeit beträgt 3 Monate.

Kosten:
Die Seminarkosten betragen € 1.450,- für alle 4 Blöcke. Dazu kommen die Kosten für die Unterkunft und köstliche vegetarisch-vegane Verpflegung (EZ € 1.128,- / DZ € 984-, insgesamt). Eine Ratenzahlung ist ohne Aufschlag möglich.

INFO-Veranstaltung am 28.02.2024 online um 19 Uhr

Hier lernst Du Mone und weitere mögliche Mitteilnehmende kennen, die Inhalte werden vorgestellt und es gibt viel Raum zum Fragen stellen.

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung per Mail an info@bs-lg.de !

Verbindliche Anmeldung zur Jahresgruppe GFK ab 03.04.02.2024

Name: _____

Anschrift: _____

Email: _____ Telefon: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Jahresgruppe GFK ab 14.02.2024 an.

Unterbringung:

Ich wünsche Unterbringung im

☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer

Das Doppelzimmer möchte ich mir teilen mit _____

Verpflegung
Die Verpflegung wird ausschließlich vegetarisch sein. Wenn Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben, schreiben Sie sie bitte hier auf: _____

Bildungsurlaub
Bitte geben Sie an, wenn Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten.

Wenn Sie BU für ein anderes Bundesland möchten, versuchen wir auch das zu beantragen. Die Vorlaufzeit hierfür beträgt in der Regel 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn.

☐ Ich beantrage Bildungsurlaub und benötige eine BU-Bescheinigung für das Bundesland

☐ Hamburg ☐ Niedersachsen ☐ Bremen

Kosten und Zahlungsmodalitäten
Die Seminarkosten betragen € 1.450,-. Dazu kommen € 1.150,- für die Unterbringung im Einzelzimmer oder € 990,- für die Unterbringung im Doppelzimmer inklusive vegetarischer Vollverpflegung. Die Kosten werden separat in Rechnung gestellt. Ratenzahlung ist möglich. Die Rechnungen werden ca. 2-3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn verschickt. Bitte kreuzen Sie entsprechend an:

☐ Ich möchte Rechnungen für Einmalzahlung.

☐ Ich möchte in Raten zahlen. Die monatlichen Raten für die Seminarkosten betragen von April bis Oktober 2024 € 207,15. Die Übernachtungskosten sind blockweise direkt vor Seminarbeginn zu zahlen. (€ 287,50 für Einzelzimmer, € 247,50 für Doppelzimmer*)*

☐ Ich zahle per Überweisung ☐ Ich zahle per Einzugsermächtigung

☐ Die Rechnungen sollen gehen an mich (Anschrift s.o.)

☐ Die Rechnungen sollen an meinen Arbeitgeber gehen: _____

Stornierungsbedingungen
Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.
Wenn Sie an einzelnen Seminarblöcken krankheitsbedingt o.ä. nicht teilnehmen können, können Sie diese in nachfolgenden Durchgängen nachholen. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung müssen bei kurzfristigen Absagen (unter 14 Tagen) in voller Höhe übernommen werden, da auch wir sie dann vollständig zahlen müssen.

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Einwilligung gemäß Datenschutz

Mit dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie darüber informieren, welche Daten die Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V. bei Ihnen erhebt und nutzt, wenn Sie sich bei uns zu einer Veranstaltung/Seminar/Weiterbildung/Supervisionen/Coachings o.ä. – im Folgenden Aufträge genannt - anmelden.

Bei Auftragserteilung erfassen wir Name, Anschrift sowie ggf. die Rechnungsanschrift und die Kontodaten, Telefonnummer einschließlich einer E-Mail-Adresse. Bei manchen Aufträgen erfassen wir auch Ihr Geburtsdatum, da es für die Abschlussbescheinigungen notwendig ist sowie Informationen zu vorherigen Fortbildungen, wenn diese für die Teilnahmevoraussetzung notwendig sind. Diese (teilweise personenbezogenen) Daten erfassen und verarbeiten wir ausschließlich zu Zwecken der Auftragsabwicklung und zu weiteren Information unverschlüsselt per Mail über unsere Angebote.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt durch die Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V., Salzstr. 1, 21335 Lüneburg, info@bs-lg.de, 04131 42211. Zu Fragen des Datenschutzes sind wir unter diesen Kontaktdaten zu erreichen.

Bei der Verarbeitung personenbezogener Daten beachten wir die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf der Grundlage Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe a DSGVO), zur Bearbeitung Ihres Auftrages (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe b DSGVO) sowie zur Wahrung unserer berechtigten Interessen. Unsere berechtigten Interessen an der Datenverarbeitung liegen zum einen in der Auftragsabwicklung und zum anderen in der Information über unsere Veranstaltungen und Dienstleistungen der Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V.

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt.

Wir speichern die personenbezogenen Daten unbegrenzt, damit wir Ihnen jederzeit Auskunft über die bei uns absolvierten Fortbildungen geben können. Auf Wunsch löschen wir nach Auftragsabwicklung ihre Daten, außer die, die wir nach gesetzlichen Vorschriften aufbewahren müssen. Die Speicherung zu Informationszwecken erfolgt nur so lange, bis Sie einer solchen Werbung widersprechen.

Personenbezogene Daten – Name, Anschrift, Emailadresse, werden, wenn dies für die Auftragsabwicklung notwendig ist, ggf. an unsere Kooperationspartner (VNB Hannover und VNB Göttingen) weitergegeben.

Sie sind jederzeit berechtigt, von uns Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten zu verlangen. Darüber hinaus haben Sie nach Maßgabe der DSGVO und des BDSG gesetzliche Ansprüche auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung (Sperrung) und Datenübertragbarkeit. Sie haben ferner das Recht, der Verarbeitung personenbezogener Daten zu widersprechen.

Sie haben das Recht, bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde Beschwerde einzulegen, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

Name (leserlich): _____

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten wie o.a. gespeichert und genutzt werden.

_____

Ort, Datum, Unterschrift