

Meinungsverschiedenheiten – Umgang mit Konflikten und gewaltfreie Kommunikation

Bildungsurlaub

Montag		Einführung in das Thema Stressmanagement und Entspannung
	10:00 – 11:00	Begrüßung und Ankommen, Vorstellungsrunde, Motivation und Erwartungen der Teilnehmenden an das Seminar, Ziele und Wünsche formulieren, Überblick zum Seminarablauf
	11:00 – 11:30	Interaktion mit den Teilnehmenden: Was ist Kommunikation? Wie findet sie statt? Wovon wird Kommunikation beeinflusst? Was kann hinderlich sein? (Entstehung von Konflikten) Bekanntgabe: Feedback-Regeln
	11:30 – 13:00	Kurzvortrag: Aktives Zuhören Übung „Aktives Zuhören“ zu einem vorgegebenen Thema zu zweit mit kleinem Feedback Austausch im Plenum
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Kurzvortrag: 1. Spiegeln/Paraphrasieren 2. Umformulieren dazu jeweils Übungen, z.T. auf vorgegebenem Arbeitsblatt und anschließender Austausch im Plenum
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:00	Kurzvortrag: 4-Ohren-Modell dann Übungen auf vorgegebenem Arbeitsblatt und anschließender Austausch im Plenum
	17:00 – 18:30	Arbeit im Plenum: Kommunikationsstile und schwierige Fälle
	18:30 – 19:00	Zusammenfassung und Ausblick auf den nächsten Tag
	19:00	Abendessen
Dienstag		Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Morgenrunde Kurzvortrag: Einführung in die GFK Was ist ein Konflikt/ein Problem/Gewalt? Was passiert bei Zuschreibungen? Beispiele im Plenum sammeln, vorstellen, erörtern Übung mit Arbeitsblatt: Beobachten ohne zu bewerten
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Kurzvortrag und Interaktion: Gefühle vs. Gedanken Unterscheiden lernen: Echte/unechte Gefühle Arbeitsblatt: Gefühle formulieren, anschl. Austausch im Plenum Kurzvortrag: Verantwortung für meine Gefühle übernehmen Arbeitsblatt in Kleingruppen: Bedürfnisse hinter den Gefühlen

		Austausch im Plenum
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 16:00	Arbeitsblatt und Austausch: Ärger adäquat ausdrücken Kurzvortrag: 1. 4 Weisen des Hörens 2. 4 Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen danach Arbeitsblatt und Austausch im Plenum Übung im Plenum: Darum bitten, was gut tut – nur wie? Arbeitsblatt Ich-Botschaften
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 18:30	Kurzvortrag und Interaktion: Aussichtsreich bitten Wie „Nein“ sagen? Indirekter Ausdruck und Bedürfnisse
	18:30 – 19:00	Zusammenfassung und Ausblick auf den nächsten Tag
	19:00	Abendessen
Mittwoch		Keine Angst mehr vor Konflikten
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Morgenrunde Einzelübung: „Meine Werte“ Kurzvortrag und Interaktion: Meine Haltung Kurzvortrag: Ursachen von Konflikten 9 Stufen der Konflikteskalation
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Kurzvortrag: Vorstellung Eisbergmodell Arbeit in Kleingruppen: Konfliktsituationen – Hintergründe finden und 2 Eisberge – Gemeinsamkeiten finden Anschließend Vorstellung und Austausch im Plenum
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Was bringt mich auf die Palme? Einzelarbeit: Eigene Konflikte; Analyse anhand des Eisbergmodells
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:30	Kurzvortrag mit Interaktion: Konflikttypen – Vorstellung und Eigeneinschätzung Einzelarbeit und Austausch: Wie kann ich anderen Konflikttypen konstruktiv begegnen?
	17:30 - 18:30	Kurzvortrag und Interaktion: Sichtweise
	18:30 – 19:00	Zusammenfassung und Ausblick auf den nächsten Tag
	19:00	Abendessen
Donnerstag		Die Kunst des Fragens
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Morgenrunde Kurzvortrag: Unterschiedliche Kategorien bei Fragen
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Übung zu zweit: Fragen stellen – von außen nach innen, bis ein Bild entsteht
	12:00 – 13:30	Mittagspause

	13:30 – 15:00	Austausch im Plenum: Welche Fragen waren hilfreich? Welche erhellend? Welche hinderlich?
	15:00 – 15:30	Kurzvortrag: Was mach ich, wenn die erwarteten Antworten ganz anders ausfallen? Wo bleibe ich mit meinen Erwartungen? Dazu Übung zu zweit und Austausch im Plenum
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 18:30	Was mache ich mit unerwarteten, schwierigen, unglaublichen Antworten? Übung zu zweit und Austausch im Plenum
	18:30 – 19:00	Zusammenfassung und Ausblick auf den nächsten Tag
	19:00	Abendessen
Freitag		Wirkung wertschätzender Kommunikation
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Morgenrunde Kurzvortrag: Was macht positive/negative Kommunikation im Gehirn?
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Übung im Plenum: Mögliche Reaktionen auf Vorwürfe im Alltag und „Wenn ich schnell reagieren muss“
	13:00 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 15:30	Kurzvortrag: Einigung bei Streit
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00	Erfahrungsaustausch und Reflexion, Feedbackrunde, Verabschiedung