

VOLL IM LEBEN. JETZT!

1 Jahr intensive Persönlichkeitsentwicklung
21 Präsenz-Seminartage
wöchentliche online Begleitung

AUSSCHREIBUNG FÜR ARBEITGEBER

Die Fortbildung 'Voll im Leben. Jetzt!' bietet ein umfassendes Programm zur persönlichen und beruflichen Entwicklung. Es konzentriert sich auf die Stärkung von Präsenz, Empathie und Autonomie - Kompetenzen, die auch im Arbeitsumfeld zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Die Basis unserer Arbeit: Der US-amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg konzipierte in den 1960ern die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) basierend auf Prinzipien der Empathie und des gegenseitigen Verständnisses. Über die Jahre hat sich die GFK zu einem international anerkannten Kommunikationsmodell entwickelt, das in Bildung, Beratung, und Konfliktlösung Anwendung findet.

Schlüsselqualifikationen

- **Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten:** Das Verständnis und die Anwendung von GFK führen zu klarerer und konfliktfreier Kommunikation und damit zu mehr Effizienz.
- **Erhöhte Empathie und Teamarbeit:** Durch das Stärken von Empathie und dem schulen eines bewussten Fokus auf bedürfnisorientiertem Handeln lässt tiefere Verbindungen im Team entstehen und stärkt damit die Zusammenarbeit und Zusammenhalt im gesamten Team.
- **Konfliktlösungskompetenz:** GFK-Methoden unterstützen die konstruktive Lösung von Konflikten im privaten sowie beruflichen Kontext um echte Win-Win-Lösungen zu finden.
- **Stärkung der Selbstführung:** Das Programm fördert Selbstbewusstsein und Autonomie, was zu einer effektiveren Selbstführung führt.
- **Resilienz und Stressmanagement:** Die Praxis der Achtsamkeit und Selbstreflexion stärkt die Fähigkeit, unter Druck ausgeglichen zu bleiben und auch Konflikte in einem selbst effektiv und positiv zu lösen.
- **Intuitives Verständnis und Wandel im Umfeld:** Die Grundlagen der GFK beruhen auf ein universelles Element des menschlichen Handelns: den Bedürfnissen. Dies kann vom Umfeld intuitiv verstanden und fördert so den positiven Wandel im ganzen Team.

Dieses Programm bietet nicht nur die Möglichkeit, wichtige Lebenskompetenzen zu erlernen, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf das berufliche Umfeld. Durch die Stärkung von Schlüsselqualifikationen wie Empathie, Präsenz und Selbstführung trägt es zur Verbesserung der Arbeitsatmosphäre bei und leistet einen Beitrag zum Erfolg des Unternehmens.



Konzept und Module

Modul 1 - 17.-19.01.2025 (2,5 Tage)

Dieses Modul legt den Grundstein für das Programm, indem es Vertrauen und Fokus in der Gruppe aufbaut und ein gemeinsames Verständnis entwickelt. Es fördert den Aufbau von Vertrauen und Klarheit, was zu effektiverer Teamarbeit und Zielsetzung im Berufsleben beiträgt.

Modul 2 - 05.-09.03.2025 (5 Tage)

Der Fokus in diesem Modul ist die Praxis "Living Compassion" nach Robert Gonzales. Ziel ist es, ein tieferes Bewusstsein für eigene Bedürfnisse zu schaffen. Das unterstützt die Entwicklung von Empathie und Selbstreflexion, was zu verbesserten zwischenmenschlichen Beziehungen und emotionaler Intelligenz am Arbeitsplatz führt.

Modul 3 - 30.04.-04.05.2025 (4,5 Tage)

Die Gruppendynamik steht hier im Mittelpunkt, um Selbstwahrnehmung in der Interaktion zu stärken sowie die Fähigkeit, in Gruppen effektiv zu kommunizieren und zu interagieren, was entscheidend für Teamdynamik und Konfliktmanagement ist.

Modul 4 - 22.-29.06.2025 (6,5 Tage)

Dieses Modul, das als Herzstück des Programms gilt, konzentriert sich intensiv auf Selbstreflexion und emotionales Verständnis. Die Teilnehmenden engagieren sich in Dyadenarbeit, einer Form des strukturierten Dialogs, der tiefe Selbstreflexion und gegenseitige Präsenz fördert. Diese Technik verbessert nicht nur die Kommunikationsfähigkeiten, sondern stärkt auch das emotionale Bewusstsein und die Fähigkeit zur Konfliktlösung durch den Aufbau von emotionaler Kapazität.

Modul 5 - 03.-05.10.2025 (2,5 Tage)

Dieses Modul dient der Integration des Gelernten in den Alltag und betont die kontinuierliche Anwendung der erworbenen Fähigkeiten. Es schafft einen Übergang von persönlicher Entwicklung zu praktischer Anwendung im Berufsleben.

Parallele Online Begleitung - 2 Stunden pro Woche

Die Online-Begleitung unseres Programms bietet wöchentliche Übungsgruppen und monatliche Treffen, um das Gelernte zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren. Diese regelmäßige Unterstützung ermöglicht nachhaltige Entwicklungen und die Arbeit an praktischen Beispielen. So fördern und begleiten wir den Transfer in den (Arbeits-)Alltag schon während des Programms.

Das Ausbildungs-Team



Iris Bawidamann ist ausgebildete Diplom-Sozialarbeiterin (FH) und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation beim Center for Nonviolent Communication (CNVC). Inhaltliche Schwerpunkte sind Diversity Management und Partizipation.



Jürgen Engel ist zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation beim Center for Nonviolent Communication (CNVC) und seit 2000 aktiv als Trainer tätig. Inhaltlicher Schwerpunkt ist Living Compassion - Lebendiges Mitgefühl nach Robert Gonzales.



Oliver Borgmann ist seit 2012 Verhaltenstrainer (Universität Trier) und beschäftigt sich seitdem intensiv mit der gewaltfreien Kommunikation. Seit 2015 ist er als Trainer selbstständig. Er ist außerdem Empathischer Coach und Outdoor- und Erlebnispädagoge.

Investition

- 3.950€ für Privatpersonen
- 4.950€ für Selbständige, NGO's und Soziale Einrichtungen
- 6.450€ für Firmen

Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Verpflegung, die je nach Modul und Ort unterschiedlich ausfallen. Im Durchschnitt ist mit ca. 1.400 € für das gesamte Programm zu rechnen - je nach gewählten Optionen.

Das Programm ist umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a Buchst. bb) UstG