vhs Volkshochschule Rhein-Sieg

Kommunikation mal anders: Einführung in Gewaltfreie Kommunikation und Taichi

Ihr Bildungsurlaub
im Mai/Juni 2023 in Sankt Augustin, Schulungshaus Menden

Einführung in Gewaltfreie Kommunikation und Taichi

Beruflicher und privater Alltag bringen uns immer wieder in herausfordernde Gesprächssituationen. Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie, **wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen, Angriffe und Vorwürfe weniger persönlich nehmen und auf Gefühle und Bedürfnisse achten.**

So lernen Sie, Ihren Standpunkt klar auszudrücken ohne dabei das Gegenüber aus dem Auge zu verlieren. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg ermöglichen Ihnen, auch in heiklen Situationen Beziehungen versöhnlich zu gestalten. Theoretische Inputs und praktische Übungen, bei denen auch Fallbeispiele aus dem eigenen Alltag eingebracht werden können, wechseln sich ab.

Tägliche Einheiten in Taichi stimmen Körper und Geist auf den Tag ein. In verschiedenen Grundlagenübungen des Taichi lernen Sie, sich und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Partnerübungen, die Ihnen die Möglichkeit geben, auf körperlicher Ebene mit dem Gegenüber in Austausch zu treten.

Grundprinzipien, die sowohl im Taichi als auch in der Gewaltfreien Kommunikation eine Rolle spielen, können so auf ganzheitliche Weise erlebt und erlernt werden.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte an bequeme Kleidung für die Taichi-Einheiten denken.

231-50051 / Bildungsurlaub - Präsenz
Sankt Augustin; Schulungshaus Menden;
Seminarraum 2
Marianne Herzog & Katharina Donath
Di - Fr , 30.05. - 02.06.2023, jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
(8 UE: 2 UE Tai Chi + 6 UE GFK)
177,80 EUR

Ziele

Die Teilnehmenden kennen die vier wesentlichen Elemente der **Gewaltfreien Kommunikation (GFK)** nach M. Rosenberg und sind durch praktische Übungen und Fallbeispiele in der Lage, Konflikte im eigenen beruflichen und privaten Alltag zu reflektieren und anders damit umzugehen.
Die Teilnehmenden kennen Grundübungen aus dem **Wudang-Taichi**, die zu einer stärkeren Selbstwahrnehmung und Entspannung verhelfen, sowie die Koordination und Balance verbessern.
In der Kombination aus Taichi und GFK verbessern die Teilnehmenden ihre Körperwahrnehmung und kennen neue Möglichkeiten, gerade in schwierigen Situationen Kommunikation friedlich zu gestalten.

Kursinhalte

Taichi:

- Aufwärmübungen
- Entspannungsübungen
- Grundschritte und Grundbewegungen aus dem Wudang-Taichi
- Taichi-Partnerübungen, in denen wir gemeinsam Themen erforschen wie: Loslassen, unsere Mitte finden, Stabilität, führen und folgen, Vertrauen, „hinhören“.

GFK:

- Theoretische Inputs und Übungseinheiten zu den vier wesentlichen Elementen der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Trennende und verbindende Muster in der Kommunikation
- Erforschen, was hinter Vorwürfen und Angriffen steckt
- Der Ärger-Prozess
  (nach Gina Lawrie und Bridget Belgrave)
- Empathische Dialoge führen
- 4-Ohren-Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Abhängig von der Gruppenzusammensetzung und den Lernbedarfen können sich im Kursverlauf einzelne inhaltliche Änderungen ergeben.

1. Kurstag

Taichi:

- Aufwärmübungen
- Den Körper wahrnehmen und entspannen
- Die Bewegung: „Den Wellen folgen und den Wogen nachgehen“
- Partnerübung: Gegenseitig lockern/ meine Mitte finden/ Vertrauen

GFK:

- Kennenlernen und Klärung der eigenen Intention
- Trennende und verbindende Muster in der Kommunikation
- Bedürfnisse als Herzstück der Gewaltfreien Kommunikation
- Bedürfnisse und Werte hinter Vorwürfen hören

2. Kurstag

Taichi:

- Aufwärmübungen
- Vertiefung: Den Körper wahrnehmen & entspannen
- Vertiefung der Bewegung: „Den Wellen folgen und den Wogen nachgehen“; die „Schritte nach vorne“
- Partnerübung: Vertiefung: Gegenseitig lockern/ Loslassen/ die Qualität des „Lauschens“

GFK:

- Einführung in die vier Elemente der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten – Überblick über die Methode
- Vertiefung: Beobachtung vs. Interpretation
- Die Qualität des Lauschens: Selbstklärung, Selbstausdruck und Empathie

3. Kurstag

Taichi:

- Aufwärmübungen
- Vertiefung: Den Körper wahrnehmen und entspannen
- Vertiefung der Bewegung: „Den Wellen folgen und den Wogen nachgehen“; die „Schritte nach vorne“
- Partnerübung: Führen und Folgen

GFK:

- Vertiefung: Gefühle vs. Gedanken – den eigenen Körper wahrnehmen
- Vertiefung: Bitten vs. Forderungen
- Der Ärger-Prozess (nach Bridget Belgrave und Gina Lawrie)

4. Kurstag

Taichi:

- Aufwärmübungen
- Vertiefung: Den Körper wahrnehmen, entspannen
- Wiederholung der Bewegung zusammen mit den Schritten
- Vertiefung Partnerübung: Führen und Folgen

GFK:

- Empathische Dialoge führen
- Das 4-Ohren-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Möglichkeiten zum Weiterüben
- Seminarfeedback

Katharina Donath

Katharina Donath lebt und lernt mit der Gewaltfreien Kommunikation seit 2010 und bietet seit dem Abschluss ihrer Trainerinnenausbildung 2016 regelmäßig Einführungskurse und Übungsreihen an. Als Teil des Bildungskollektivs Bonn verbindet sie in ihrer Arbeit gern persönlichen und sozialen Wandel.

Marianne Herzog

Marianne Herzog ist seit mehr als 25 Jahren als Taichi- und Qigong Lehrerin tätig. Durch ihr Studium zur Diplomübersetzerin für Chinesisch sowie 3 Jahre Aufenthalt in China hat sie tiefe Einblicke in die chinesische Kultur und Philosophie, die ihren Unterricht bereichern.

Der Kurs ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Kontakt

Dr. Ramona Schneider, Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-41
ramona.schneider@vhs-rhein-sieg.de

Adresse Unterrichtsgebäude

Schulungshaus Menden
Eingang 1
Burgstraße 21
53757 Sankt Augustin

Volkshochschule Rhein-Sieg
Ringstraße 24
53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0
Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de
www.vhs-rhein-sieg.de