

## Einladung zum hochschuldidaktischen Workshop:

### „Selbstmanagement, Wertschätzungskultur und konstruktive Konfliktklärung mit gewaltfreier Kommunikation“

*Der Workshop wird in Kooperation des ZWW und des Gleichstellungsbüros angeboten.*

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und ist in Deutschland stark verbreitet.

Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, eine wertschätzende Beziehung zum Gegenüber aufzubauen, die mehr Kooperation und Vertrauen im Miteinander ermöglicht.

Voraussetzung dafür ist es, dass Menschen einander empathisch zuhören und die Bedürfnisse und Gefühle, die hinter Konflikten stehen, klar zu formulieren lernen.

Anstatt andere zu verurteilen, Forderungen zu stellen und die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu leugnen setzt die Gewaltfreie Kommunikation auf ein anderes Vorgehen

Im Workshop gibt es eine kurze praxisnahe Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg. Anhand eigener Beispiele (Themen, Konflikte aus dem Alltag) werden unter Anleitung direkt erste Erfahrungen mit den Werkzeugen und der inneren Haltung der GFK gemacht.

Die TrainerInnen begleiten den Lern- und Erkenntnisprozess der Gruppe mit Empathie, Authentizität, breitem Hintergrundwissen und einer Prise Humor.

---

Zielgruppe:	Wissenschaftlerinnen in der Qualifikationsphase sowie alle Interessierten Führungskräfte und Mitarbeitenden der Hochschule
Umfang:	1 Tag
Termine:	Dienstag, 30.05.2017 09:00 bis 17:15 Uhr
Raum:	SR 118, Haus 1
Anmeldung:	Für eine Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung (telefonisch / per Mail) notwendig. Mail: <a href="mailto:petitjean@hs-nb.de">petitjean@hs-nb.de</a> Tel.: 0395 - 5693 1120 <u>oder</u> Mail: <a href="mailto:bettels@hs-nb.de">bettels@hs-nb.de</a> Tel.: 0395 - 5693 1801
Inhalte:	Die Teilnehmenden erarbeiten sich Basiswissen und Methodenkompetenzen zur Methode Gewaltfreier Kommunikation und können diese auf den eigenen Berufsalltag hin anwenden.
Ziele:	Folgende Kompetenzen werden in diesem Workshop geschult: <ul style="list-style-type: none"><li>• Etablieren einer Wertschätzungskultur</li><li>• Selbstmanagement und Verbindung stärken durch empathische Kommunikation</li><li>• Erlernen eines lösungsorientierten Umgangs mit Konflikten am Arbeitsplatz</li></ul>

- persönliche Bedürfnisse im Arbeitsalltag erkennen und Verantwortung dafür übernehmen
- Stärkung der Resilienz, Eigenverantwortung und Stress-Management

DozentInnen-Team: **Kathrin Teichert und Kolja Güldenber**

Beitrag: kostenfrei

Teilnehmer: max. 20