

Vertiefungs-Seminar

Konflikte lösen: GFK und Yoga für die innere Haltung Ein Bildungsurlaub zur Stärkung von Kooperation und Verständigung in Beruf und Gesellschaft -

Dieser Bildungsurlaub ist eine intensive Reise für alle, die bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) besitzen und ihre Fähigkeiten zur Konfliktlösung nachhaltig vertiefen möchten. Wir verbinden die vier Schritte der GFK mit den philosophischen und praktischen Elementen des Yoga, sodass Sie Konflikten mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Empathie begegnen können.

Das Programm ist so konzipiert, dass es viel Raum zum Üben und zur Reflexion bietet, um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Kommunikation zu stärken. Die bewusste Reflexion der eigenen Haltung wird als Basis für eine klare, empathische und konstruktive Kommunikation in beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Kontexten verstanden.

Das Seminar ist stark praxisorientiert. Die Methoden umfassen:

- GFK-Übungen: Rollenspiele, Dialogübungen in Kleingruppen und Partnerarbeit
- Yoga: Sanfte Yoga-Asanas und -Flows, Atemwahrnehmung (Pranayama) und Meditation
- Reflexion: Diskussionen im Plenum, Einzelreflexionen und Kleingruppenarbeit
- Impulse: Kurze theoretische Einführungen, inspirierende Videos und Fallbeispiele.

Für alle, die Bildungsurlaub beantragen möchten:

Der Antrag auf Anerkennung ist bereits beim zuständigen Ministerium eingereicht, die offizielle Rückmeldung steht noch aus. Sobald diese vorliegt, informiere ich umgehend.