

Bildungsurlaub:

„Mit neuen Verhaltensweisen gelassener durch den (Berufs) Alltag“

Termin :	Montag den 23.3.2020 bis Freitag den 27.3.2020
Umfang:	5 Tage, 40 Unterrichtsstunden
Veranstalter:	Bildungsstätte Klingberg
Ort :	Jugend und Bildungsstätte Klingberg, Fahrenkampsweg 7, 23684 Scharbeutz
Dozentin:	Agnes Heydenreich

Seminarbeschreibung: Inhalte/ Themen und Lernziele

Kennen Sie das: Sie stehen am Kopierer oder sind im Gespräch mit einem Kollegen und jemand rauscht an Ihnen vorbei und im Vorbeigehen schmettert er Ihnen etwas an den Kopf - etwas was ihnen für kurze Zeit den Atem und die Sprache verschlägt?

Fühlen Sie sich manchmal nach Begegnungen gereizt oder unwohl?

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, wie sie frühzeitig erkennen können, ob sie überfordert oder unzufrieden sind.

Seminar Inhalte:

Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie sich Stress und Emotionen in unserem Alltag, sowie in menschlichen Beziehung niederschlagen kann. Das Überschreiten der persönlichen Grenzen durch uns selbst oder durch andere birgt häufig Konfliktpotenzial. Was macht uns aus, was ist uns wichtig und wo sind unsere Grenzen?!

Es werden Ihnen verschiedene Kommunikationsmodelle vorgestellt, die unter Berücksichtigung der eigenen Persönlichkeit Anwendung finden können, denn oftmals fällt es uns schwer Dinge anzusprechen in der Angst, wir könnten unser Gegenüber eventuell vor den Kopf stoßen.

Es werden Ihnen Strategien vermittelt, sich in schwierigen Situationen oder

Gesprächen trotzdem sicherer zu fühlen und somit wertschätzender mit sich und anderen umzugehen.

Lernziele:

Im Verlauf dieses Bildungsurlaubs werden Wege aufgezeigt,

- eigene Grenzen zu erkennen, zu lernen sie aufzuzeigen und ggf. zu Stärken wandeln.
- eigene Werte zu erkennen und bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen
- Kritik verbindlich zu machen und sogar daran zu wachsen
- selbstsicherer in heikle Gespräche und Situationen zu gehen.
- gelassener in verschiedenen Situationen oder Begegnungen (re)agieren.
- Unangenehmes zu verändern
- adäquater mit Konflikten umzugehen, denn diese entstehen oft an der Nahtstelle unserer persönlichen Grenzen.