

EINLADUNG

Konflikte sind per se nichts Schlechtes. Wie aber kann ein Umgang mit ihnen gelingen? Wie kann ich mich wertschätzend, aufrichtig und ehrlich zeigen und empathisch hören, „jenseits von richtig und falsch“? Wie kann ich wertschätzend bleiben? Welche Rolle spielen die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, der Impuls zu gewinnen oder die Angst, zu verlieren? Bärbel Klein, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, vermittelt ein leicht verständliches, praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit herausfordernden Situationen und Konflikten.

Dr. Christian Pletzing Sylke Messer-Radtke
Akademiedirektor LandFrauenKV
 Klaus-Uwe Nommensen
 Tagungsleitung

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit der beiliegenden Anmeldekarte, telefonisch oder per E-Mail an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Seminarorganisation

Bianca Clasen, Tel.: 04630-55111
E-Mail: clasen@sankelmark.de

Kosten

Die Tagungsgebühr beträgt je Person:
mit Übernachtung und Mahlzeiten
im Einzelzimmer: € 164,00
im Doppelzimmer: € 158,00
ohne Übernachtung/Frühstück: € 124,00
Schülerinnen/Schüler,
Studierende (bis 25 Jahre)..... € 50,00

Erstbesucher von Veranstaltungen des Akademie-zentrums Sankelmark **erhalten 20 % Preisnachlass.**

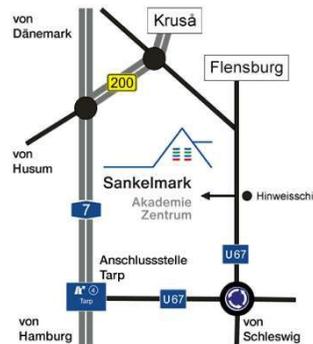
Stornierung

Bei einer Absage 10-4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Tagungsgebühr, bei 3-1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab dem Anreisetag 50 %. Reisen Sie ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

ANREISE

Autofahrer erreichen die Akademie am einfachsten über die Autobahn Hamburg-Flensburg-Kolding (A7), Abfahrt Anschlussstelle Nr. 4 Tarp. Weiter auf der U 46 Richtung Sörup bis zum Kreisverkehr: Von dort der U 67 in Richtung Flensburg folgen, bis nach ca. 6 km ein Hinweisschild den Weg zur Akademie weist.

Bahnreisende fahren bis zum Bahnhof Flensburg. Von dort ist die Akademie Sankelmark mit dem Taxi (Kosten ab ca. 20,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 und 860 zu erreichen.



Find us on



Titelillustration: Klaus-Uwe Nommensen

Akademie Sankelmark
AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland
Telefon 04630-550
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Cool bleiben, wenn's heiß hergeht

Wie wir in Konfliktsituationen zu Verständnis und Klärung beitragen können



Offenes Seminar

in Zusammenarbeit mit dem
LandFrauenVerband Schleswig-
Flensburg, Kreisteil Schleswig

7. bis 8. Februar 2025

Freitag, 7. Februar 2025

- 15.30 Begrüßungskaffee
- 16.15 Begrüßung und Einführung**
Klaus-Uwe Nommensen,
Akademie Sankelmark
Sylke Messer-Radtke
LandFrauenKreisVerband Schleswig-
Flensburg Kreisteil Schleswig e.V.
- 16.30 Gegenseitiges Kennenlernen**
Die Teilnehmenden können konkrete
Situationen aus ihrem Alltag
einbringen, an denen wir arbeiten.
Niemand muss – Jede darf!
Bärbel Klein, Göttingen
- 18.00 Abendessen
- 19.30 Wenn im Konflikt der Stress groß
wird: Macht nichts – das können wir
bewältigen**
Typische Stress-Reaktionen
erkennen und „Erste Hilfe bei Stress“
erlernen
Bärbel Klein
- anschl. Nach(t)gespräche in der Seebarr

**Samstag, 8. Februar 2025**

- 7.30 Frühstück
- 9.00 Der Weg von Emotionalität hin zu
Bedürfnisorientierung**
Unsere Emotionalität ist kein
Gendefekt. Vielmehr schickt unser
Körper uns mit unseren Gefühlen
wichtige Hinweise über das, was wir
brauchen und um was es uns geht.
Wir lernen, den Blick zu verändern.
Bärbel Klein
- 10.30 Tee- und Kaffeepause
- 11.00 Eine Frage der Haltung: Vom „Verlieren
oder Gewinnen“ hin zu „meine
Bedürfnisse UND deine Bedürfnisse“**
Der Blick über den Tellerrand: Auf der
Suche nach Strategien, die alle
Bedürfnisse im Blick haben
Bärbel Klein
- 12.30 Mittagessen
- 14.30 Der Schlüssel: Empathie und
Wertschätzung**
Mit mir selbst empathisch sein hilft,
anderen empathisch zu begegnen.
Auf diese Weise hat jeder Konflikt
das Potential, zu tieferer Verbindung
beizutragen.
Bärbel Klein
- 16.00 Tee, Kaffee und Kuchen

Programmänderung vorbehalten.

Bärbel Klein begann 1994 mit ihrer Beratungs- und Seminararbeit im Bereich Familienbildung. 2002 kam eine Ausbildung in Mediation und damit der Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation hinzu. Sie wurde zur entscheidenden Grundlage ihrer Arbeit mit Menschen und fließt in alle Konzepte ihrer Seminare mit ein. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören Fortbildungen und Ausbildungs-Jahresgruppen zur Gewaltfreien Kommunikation. Ihre Zielgruppen sind Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation lernen und in ihr Leben und ihre Arbeit integrieren wollen. Sie leitet Seminare, Jahresgruppen für den Einstieg in die GFK und vertiefende Intensiv-Jahreskurse für Menschen mit Vorerfahrung, die als Bausteine für die Ausbildung zum Trainer/in für Gewaltfreier Kommunikation (CNVC) international anerkannt sind.

Klaus-Uwe Nommensen (Tagungsleiter) ist Studienleiter der Akademie Sankelmark, Theologe und Publizist. Für Bücher und Zeitungen schrieb er Beiträge zur Zeitgeschichte und zum Dialog zwischen Kirche, Kunst und Kultur.