

Leben, was gesund macht

Befragungen unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu weiteren, für sie am Arbeitsplatz „Nutzen stiftenden“ Fortbildungsangeboten ergeben regelmäßig – und zwar zunehmend – den Wunsch nach der Behandlung des Themas Stress- und Konfliktmanagement. Wie deutlich hier unser modernes Berufsleben mit seiner Arbeitsdichte und seinem allgegenwärtigen Leistungsdruck (bei oft ungesicherten Beschäftigungsverhältnissen) gespiegelt wird!

Eines ist sicher: Konflikte/Stress dürften immer etwas mit der Art und Weise zu tun haben, in der wir miteinander kommunizieren. In anderen Worten: Wahrnehmung und Kommunikation liefern die Konstellation dafür, wie unsere Arbeitsbedingungen aussehen. Sind wir vornehmlich konflikt- und stressbeladen und fühlen uns eigentlich unwohl am Arbeitsplatz? Oder erfahren wir Wertschätzung und Fairness, gibt es tragfähige kollegiale Beziehungen, ein Mitspracherecht, soziale Unterstützung und gemeinsame Werte und Ziele, ein GESUNDES Ambiente also?

Unser dreiteiliges Fortbildungsangebot (jeder Baustein kann gewinnbringend auch einzeln gebucht werden) behandelt die Zusammenhänge von Kommunikation, Stress und Konflikten und Gesundheit am Arbeitsplatz. Im dritten geht es um ein dabei konstruktives Führungsverhalten.

Baustein 1 : Dialogkompetenz

Termin: 27. (10:00-16:30 Uhr) und 28. (09:30-13:30 Uhr) April 2015
Ort: Zentral- und Landesbibliothek Berlin, Ribbeck-Haus, Breite Straße 35, 10178 Berlin, Säulensaal
Veranstalter: Initiative Fortbildung für wissenschaftliche Spezialbibliotheken und verwandte Einrichtungen e.V.

Sie arbeiten im Team? Sie bilden aus? Sie haben eine leitende Funktion, führen Mitarbeitergespräche? Oder Sie haben Ihrem Vorgesetzten gegenüber die Belange der Bibliothek/Informationseinrichtung zu vertreten? Sie nehmen u.U. durchaus aktiv an den Verteilungskämpfen um die Finanzen teil? Sie müssen gute Konditionen bei Lieferanten aller Art herausholen? Sie haben es mit bisweilen schwierigen Benutzern zu tun? Mit wem auch immer Sie sich „ins Benehmen“ zu setzen haben – bekannt ist (nach Paul Watzlawick): „man kann nicht *nicht* kommunizieren“. Immer jedoch sollte es darum gehen, Gespräche mit Respekt und Wertschätzung zu führen.

In unserem Seminar zur Dialogkompetenz werden die Grundlagen des Aktiven Zuhörens (nach Gordon) und der gewaltfreien Kommunikation (nach Rosenberg) vermittelt und geübt. Aktives Zuhören heißt: die Aussagen (inklusive der nonverbalen!) des Gesprächspartners aufnehmen und mit Empathie spiegeln können. Wertschätzende Kommunikation geht noch einen Schritt weiter: Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse werden ausgesprochen und reflektiert. Konfliktgespräche und Verhandlungen können durch diese Methoden leichter und respektvoller geführt werden. Insbesondere unterschiedliche Interessen können sachlich und wertschätzend vertreten werden. Es wird zu folgenden Schwerpunkten gearbeitet:

- Innere Landkarte
- Glaubensgrundsätze (Positive Vorannahmen)
- Kontakt aufbauen und halten
- Aktives Zuhören (Verbalisieren)
- Fragen statt deuten
- Direkte Kommunikation / Feedbackgespräche
- Wünsche hören, Wünsche äußern
- Respektvoll verhandeln

Arbeitsformen: Vortrag, Übungen, Diskussion

Referentin : **Caroline Meinke**, Supervisorin, Organisations- und Projektberaterin, SyPra – Systemische Praxis, Berlin
<http://www.sypra-berlin.de>

Es handelt sich um die häufig angefragte Wiederholung einer Veranstaltung von 2007.

Teilnehmer : max. 25 Personen

Kostenbeitrag : early bird-Tarif (bei Anmeldung bis zum 10. März 2015):
EURO 125,- ; danach : EURO 150,-

Anmeldung bei : Evelin Morgenstern – Initiative Fortbildung ... e. V. –
E-Mail : morgenstern@initiativefortbildung.de –
www.initiativefortbildung.de

Anmeldeschluss : 20. April 2015

Für Ihre Unterkunft in Berlin weisen wir auf das Motel One am Spittelmarkt hin:
<http://www.motel-one.com/de/hotels/berlin/hotel-berlin-spittelmarkt/>
Wir bitten um Selbstbuchung.

**Baustein 2 : Stress- und Konfliktkompetenz und
Baustein 3: Kompetenzen für „gesunde Führung“ (Arbeitstitel) sind in Vorbereitung.**