



15. - 19.07.2024

# Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

## Klarheit und Empathie in beruflichen & gesellschaftlichen Beziehungen

 NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

### Montag, 15.07.2024

12.30 – 13.30 Uhr  
13.30 – 15.30 Uhr  
16.00 – 18.00 Uhr

#### Anreise

Gemeinsames Mittagessen  
Kennenlernen, thematischer Einstieg  
Empathie & Sozialkompetenz als  
Schlüssel zur Prävention von  
Konflikten

19.00 – 20.30 Uhr Grundprinzipien der GFK

### Mittwoch, 17.07.2024

09.00 – 10.30 Uhr Empathie für andere am eigenen  
Beispiel aus dem Berufsalltag  
11.00 – 12.30 Uhr Empathisches Zuhören  
14.00 – 15.30 Uhr Empathische Abgrenzung  
16.00 – 18.00 Uhr Empathische Vermutungen &  
Vertiefung

### Freitag, 19.07.2024

09.00 – 10.30 Uhr Reflexion: Herausforderungen &  
Möglichkeiten für den Transfer  
11.00 – 12.30 Uhr Integration in Berufsalltag  
13.30 – 15.30 Uhr Feedback & Abschluss

#### Abreise

#### Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück  
10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause  
12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen  
15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause  
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen  
19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...

### Dienstag, 16.07.2024

09.00 – 10.30 Uhr Selbstempathie am Beispiel aus dem  
Berufsalltag I  
11.00 – 12.30 Uhr Selbstempathie am Beispiel aus dem  
Berufsalltag II  
14.00 – 15.30 Uhr Selbstempathie am Beispiel aus dem  
Berufsalltag III  
16.00 – 18.00 Uhr Haltung & Menschenbild in der GFK

### Donnerstag, 18.07.2024

09.00 – 10.30 Uhr Strategien zur Konfliktlösung, Input Nerven-  
system, Moderierte Konfliktlösung  
11.00 – 12.30 Uhr Konflikte ansprechen  
14.00 – 15.30 Uhr Umgang mit Fehlern, Arbeitsatmosphäre,  
16.00 – 18.00 Uhr Feedbackkultur

#### Preise 2024:

Einzelzimmer 720 € p. P.  
Doppelzimmer 680 € p. P.  
Tagesgast 620 € p. P. inkl. VP

Alle Preise inkl. Kost & Logis sowie Eintritt im angrenzenden  
Schwimmbad mit Sauna.  
Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)  
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



#### Dozentin: Petra Brix

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Therapeutin für Internal Family System (IFS)