

Wertschätzen oder Sternchen verteilen?

Interaktiver Online Workshop mit **Ariane Brena**
organisiert vom Lohmarer Institut für Weiterbildung

Benotung, Rankings, Bonussysteme gehören zu einer Welt, in der konkurriert wird und in der es Rivalität, Gewinner und Verlierer gibt. Wertschätzung hingegen dient der Verbindung und geschieht menschlich auf Augenhöhe. Sie führt in eine andere Beziehungs-Kultur.

In der Gewaltfreien Kommunikation wird deutlich zwischen Lob im oben genannten Sinn und Wertschätzen unterschieden: Wer eine Handlung anderer wertschätzt, macht nicht über die andere Person eine Aussage, sondern über sich selbst! Er zeigt, welche seiner eigenen Bedürfnisse oder Werte durch das erfüllt wurden, was jemand tat oder sagte.

Unabhängig vom Kontext – Beruf, Erziehung, Partnerschaft, Nachbarschaft – bringt Wertschätzung menschliche Augenhöhe in die Beziehung, auch bei ungleicher formaler Macht. Zusammenleben und Zusammenarbeit gelingen mit mehr Leichtigkeit und Freude.



Seminarinhalte

- Nachteile traditioneller Bewertungssysteme
- Wertschätzung in der Gewaltfreien Kommunikation – Sich zeigen statt andere zu bewerten
- Wertschätzung mit den Schritten Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis ausdrücken

Seminarziele

- Den Unterschied zwischen traditioneller Bewertung und Wertschätzung kennen
- Die drei Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis anwenden, um Wertschätzung auszudrücken

Methoden

- Kurzvortrag
- Üben an eigenen Beispielen in Kleingruppen
- Teilen der Erfahrungen, Fragen und Antworten

Zielgruppe

Menschen, die ihre sozialen Beziehungen durch Wertschätzung bereichern wollen.

Hinweise

Du erhältst vor dem Workshop ein Handout als pdf zugesandt; bitte drucke dieses aus und halte es plus einen Stift bereit.

Für die Teilnahme am Workshop ist Vertrautheit mit den Begriffen Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation hilfreich, jedoch nicht Bedingung.

Termin: Donnerstag, **31.03.2022**, 16:00 Check-In, 16:15 – 19:00 Workshop

Seminarkosten: 30,00 €, Teilnehmenden-Zahl: 6 – 16

Anmeldung: <https://www.liw-ev.de/detailev/&event=43789> Vor Beginn erhältst du einen Zugangslink per Mail.

Weitere Termine: **30.05.2022, 05.11.2022**