

Konzept Ernährung in Bayern

Workshop

Tag 1 und 2:

Was brauchen wir selbst für eine kooperative Kommunikation?

Zeit	Inhalt
1. Tag	
10:00	Begrüßung zum Workshop und Kennenlernen
11:30	Kurze Pause
11:40	Einleitung „Wohin will ich gehen?“ Wertschätzung als Grundlage unseres Miteinanders Erwartungen der Teilnehmer Beobachtung vs. Interpretationen/Urteile „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinung über die Dinge“ (Epiktet)
12:30	Mittagspause
14:00	Gefühle Warum es so wichtig ist, uns unserer Gefühle bewusst zu werden und sie auszudrücken Werte und Bedürfnisse Das Herz unseres Miteinander: Unsere Bedürfnisse. Bewusstsein entwickeln 4 Ohren – Übung Vier Möglichkeiten, zu hören, was mein Gegenüber mir sagt
16:00	Kaffeepause
16:30	Werte in meiner Arbeit: Was ist mir wichtig und welche Werte möchte ich in meiner Arbeit leben? Übung fürs Bewusstsein darüber, was mir ganz persönlich wichtig ist. Meine Bedürfnisse – meine Strategien Was ich tun kann, um meine Bedürfnisse zu erfüllen? (Spiel) Abschlussrunde
18:00	Abendessen
19:15- 21:15	Nach dem Abendessen: Abendprogramm. Trommeln auf afrikanischen Jemben.

2. Tag

10:00 **Einstieg und Ankommen**

Zuhören

Übung: Tu nicht irgendwas – sei einfach da

11:15 Kurze Pause

11:30 **Bitten, Strategien & Lösungen**

Was kann ich tun, damit es anderen leichter fällt, mir zu geben, was ich brauche?

Wofür trage ich im Miteinander Verantwortung - und wofür nicht?

Welche Hindernisse gibt es auf dem Weg zum Verstehen und verstanden werden?

13:00 **Mittagspause**

14:30 **Kommunikation, die Kooperation unterstützt**

1. Ich sage, was mir wichtig ist
2. Ich höre, was meinem Gegenüber wichtig ist

Warum es uns oft so schwer fällt, miteinander in Kontakt zu kommen, wenn wir nach einer Lösung suchen.

Übung zu Ich-Aussage und Empathie.

16:30 Kaffeepause

17:00 **Wertschätzung ausdrücken**

Beschreiben, was Sie sehen oder fühlen. Werte benennen statt Urteile.

17:30 **Abschlussrunde und Verabschiedung**

18:15 / **Ende des Workshops**

18:30