

M23-K11

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Kommunikationstraining

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg basiert auf einer respektvollen inneren Haltung, die es ermöglicht, Beziehungen und Gespräche unterschiedlichster Art konstruktiv zu gestalten. Die GFK hilft dabei, sich klar und authentisch auszudrücken, um Verbindung und Verständigung insbesondere in herausfordernden Situationen zu ermöglichen.

Das klar strukturierte Kommunikationskonzept unterstützt Sie dabei,

- ▶ sich aufrichtig und ohne Kritik und Vorwurf mitzuteilen,
- ▶ klare Bitten zu formulieren, statt Forderungen zu stellen,
- ▶ die eigenen Werte zu vertreten, ohne andere zu verurteilen,
- ▶ Kritik, Angriffe und Vorwürfe zu hören, ohne sie persönlich zu nehmen,
- ▶ und insbesondere in Konfliktsituationen eine wertschätzende Haltung zu bewahren.

Zielgruppe: Fach- und Leitungskräfte in der Sozialen Arbeit, im Bildungs- und Gesundheitswesen

Inhalte:

- ▶ Training der Methode der Gewaltfreien Kommunikation anhand eigener Erfahrungen
- ▶ Umgang mit Konfliktsituationen, die von unterschiedlichen Wertvorstellungen, Verhaltensweisen und Traditionen geprägt sind
- ▶ Unterscheidung von Wahrnehmung und Bewertung
- ▶ Unterscheidung von Vorwurf und Gefühl
- ▶ Bedürfnisse aufspüren und in Handlung umsetzen
- ▶ Gemeinsamkeiten hinter unterschiedlichen Traditionen und Werten entdecken
- ▶ Selbstreflexion und Selbstfürsorge

Arbeitsformen: Rollenspiele und Übungen bieten neben Inputs die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen an eigenen Beispielen/Erfahrungen zu üben und zu lernen.

Referent: Herbert H. Warmbier,
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Coach, Burscheid

Termin: 04.12.-06.12.2023

Seminargebühr: 365,00 €

Anmeldeschluss: 12.10.2023

Tagungsort: Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz

**Kosten im
Tagungshaus (2023):** Obligatorische Tagungspauschale: 12,50 €/Tag (für Getränke, Obst, Kuchen)
Auf Wunsch: Mittagessen: 15,00 €

Hinweis: Bei diesem Seminar stehen leider keine Übernachtungsmöglichkeiten mehr zur Verfügung.