

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Training

Coaching

Workshop

Mediation

 4 Stunden
bis 2 Tage

 4 bis 12
Personen



KURZ GESAGT

Ohne dass wir es beabsichtigen, haben unsere Worte manchmal Verletzung zur Folge - bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und uns gleichzeitig klar und ehrlich auszudrücken. Diese Kommunikationsform geht auf Marshall B. Rosenberg zurück und erfreut sich weltweit seit Jahren größter Beliebtheit.



ZIEL & NUTZEN

Die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen zu erhöhen ist das ausgesprochene Ziel der GFK.

Die Teilnehmenden werden in diesem aktiven Training die Grundlagen der gewaltfreien (auch: einfühlsamen) Kommunikation lernen und praktische Anwendungsmöglichkeiten üben. Durch die praktische Nutzung kann eine ehrlichere, direktere Sprache entwickelt werden, die das Entstehen von Konflikten reduziert und hilft, bereits entstandene Konflikte zu lösen.



INHALTE

- Die vier Bausteine gewaltfreier Kommunikation
- Beobachten, ohne zu bewerten oder zu urteilen
- Das Wahrnehmen und den Ausdruck entstehender Gefühle
- Das Wahrnehmen und den Ausdruck von Bedürfnissen
- Um das zu bitten, was die Lebensqualität erhöht
- Methoden zur Entwicklung von Empathie in Gesprächen
- Selbstfürsorge in Konfliktsituationen
- Ärger auszudrücken, ohne Konflikte zu schüren
- Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken

