

Inhalte: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

„Schweigen ist Silber, Reden ist Gold“ - Sagen lernen, was wir auf dem Herzen haben !

Möchten Sie einen umfassenden Einblick in die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) gewinnen oder Ihre bisherigen Grundkenntnisse festigen ?

Mit der GFK lernen Sie einen konkreten Weg kennen, mit Ihrer Sprache bewusst und verantwortlich umzugehen und schrittweise damit vertraut zu werden, Offenheit und Vertrauen in schwierigen Gesprächssituationen zu fördern.

Dieses Basis-Seminar bietet Ihnen in entspannter und humorvoller Atmosphäre eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, damit Sie die Inhalte anschließend leichter in den Alltag integrieren können. Bei der Vermittlung des Stoffes gibt es genug Raum, um auf individuelle Fragen einzugehen.

Inhalte:

- Grundannahmen und Haltung der GFK
- Kommunikationssperren nach Gordon
- Die 4 Elemente der GFK (Beobachtung / Gefühl / Bedürfnis / Bitte)
- Aufrichtige Selbstmitteilung
- Empathische Einfühlung in den Gegenüber
- Konstruktive Umgang mit Vorwürfen, Kritik, Angriffen (4 Ohren-Modell n. Rosenberg)
- Schleife der Verständigung (Selbstmitteilung <-> Einfühlung)
- Umgang mit Ärger und starken Emotionen
- Unterscheidung von Wertschätzung und Lob

Voraussetzungen:

Sie benötigen keine Vorkenntnisse um teilzunehmen. Ihr Interesse am Thema GFK und eine grundsätzliche Offenheit etwas Neues auszuprobieren genügen.

Seminar-Gebühr & Anmeldung:

Euro 240,00 inkl. kalter und warmer Getränke, frischem Obst, kleiner Snacks und Seminarskript

Teilnehmerzahl: 4 – 12 (ab 9 TN mit Assistenz-TrainerInnen)

Anmeldung bitte online über <https://deep-communication.de/anmeldung/form.php>

Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Seminarplatz reserviert.

Seminarzeiten:

Freitag: 17 – 21 Uhr /Samstag: 10 – 18 Uhr/Sonntag: 09 – 17 Uhr (Sa+So je 90 Min. Mittagspause)

Hinweis:

Uns ist Nachhaltigkeit wichtig, daher gibt es im Anschluss an das Seminar die Möglichkeit eine [geschlossene Übungsgruppe](#) zu besuchen, um die erlernten Inhalte zu festigen.