

„Empathie und Klare Worte“ – Kooperationsbereitschaft fördern !

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die an einer wertschätzenden Kommunikation, die kooperatives Verhalten fördert, interessiert sind.

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 der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstklärung in Konflikten (als Vorbereitung, um im Gespräch so verstanden zu werden, wie wir es meinen)
- die 4 Schritte / Elemente der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung versus Interpretation – Gefühle versus Gedanken – Bedürfnisse versus Strategien – Kriterien für erfolgreiche Bitten)
- Empathie mit sich selbst und anderen
- Umgang mit Vorwürfen und Kritik (4-Ohren-Modell nach Marshall Rosenberg)
- Schleife der Verständigung (Gespräche zu Win-Win-Lösungen führen)
- Unterscheidung von Wertschätzung und Lob

Im Seminar arbeiten wir grundsätzlich mit den Themen der TeilnehmerInnen, d. h. das Gelernte wird in Kleingruppen zu zweit oder Rollenspielen mit Situationen aus dem Alltag erprobt.

Voraussetzungen:

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

Seminarkosten & Anmeldung:

Euro 190,00 inkl. Wasser, Tee, Kaffee, frischem Obst, kleiner Snacks und Seminarskript
Teilnehmerzahl: 4 – 12

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

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

Termine

Sa/So: 08./ 19.02.2019
Sa/So: 08./ 19.03.2019
Sa/So: 28./29.09.2019

Seminarzeiten:

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr / Sonntag: 09.30 – 17.00 Uhr
(inkl. 60 Min. Mittagspause)

Ort: ASZ Schwabing, Siegesstrasse 31, 80802 Nähe Münchner Freiheit

Bei Rückfragen:

Elisabeth Sachers: 01 60 / 550 43 25 oder Alexio Schulze-Castro: 0 89 / 45 45 47 00