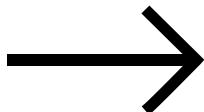




Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



Seminarnummer	234702
Datum	25.10.2023 bis 27.10.2023
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestraße 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Seminar buchen

Beschreibung

In Konflikten verharren wir gedanklich oft in Beurteilungen, Urteilen und Kritik darüber, was der/die Andere falsch gemacht hat. Die gewaltfreie Kommunikation bietet eine Anleitung, eine gewaltfreie(re) Haltung zu sich selbst und zu anderen zu finden. Wir entdecken einen Weg zu dem, was wir selbst gerade brauchen und wie wir uns ehrlich, klar und respektvoll ausdrücken können.

- Idee, Konzept, Geschichte und Grundannahmen der GFK nach Marshall Rosenberg
- Der Weg zu mehr Verständnis und Empathie im Alltag
- Eigene Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren
- Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen
- Alternative Wege in der Konfliktlösung

Seminarzeiten:

Mo. - Mi., jeweils von
09.30 – 16:00 Uhr

Hinweis: Wenn eine Präsenzveranstaltung Corona-bedingt nicht möglich sein sollte, findet das Seminar als Virtual Live Training statt.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de



Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



Details

Mittwoch, 25.10.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Begrüßung, Vorstellung der TN, Programmablauf und Erwartungsabfrage

Input und Übung:

Idee, Konzept, Geschichte und Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

11.30 – 13.45 Uhr

Input und Kleingruppen: Beobachten statt Bewerten

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung:

Das Vier-Schritte-Modell für offene und klare Kommunikation
Tagesauswertung

Donnerstag, 26.10.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:

Gefühle und Pseudogefühle: Nicht jeder Satz mit ICH ist eine ICH-Botschaft

11.30 – 13.45 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:

Konflikte erkennen: Praktische Anwendungsbeispiele

14.30 – 16.00 Uhr

Kleingruppenarbeit:

Den Interessen und Bedürfnissen in Konflikten auf der Spur
Auswertung der Ergebnisse
Klärung offener Fragen
Tagesauswertung



Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



Freitag, 27.10.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:
Empathie – der Schlüssel zur Begegnung
Umsetzbare Bitten formulieren

11.30 – 13.45 Uhr

Input und Übung:
Der Schlüssel zur Lösung von Konflikten – alternative Konfliktlösungen

14.30 – 16.00 Uhr

Kleingruppenarbeit:
Input und Lehrgespräch:
Strategien für den Umgang mit Aggression,
Grenzüberschreitungen und Übergriffen
Klärung offener Fragen
Literaturempfehlungen
Seminarauswertung

Gesamt 21 Ustd./ 3.00TT

[Seminar buchen](#)

