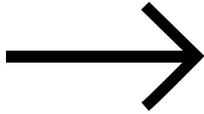




Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



Seminar buchen

| | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminarnummer | 244701 |
| Datum | 04.12.2024 bis 06.12.2024 |
| Seminarleitung | Petra Fleuth |
| Seminarort | 40213 Düsseldorf |
| Veranstalter | Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de |

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 Einfühlsamkeit im Alltag
- Eigene Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren
- Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen
- Alternative Wege in der Konfliktlösung

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Wir empfehlen Ihnen den Abschluß einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.

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

Details

Mittwoch, 4.12.2024 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Begrüßung, Vorstellung der TN, Programmablauf und Erwartungsabfrage
Input und Übung:



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



| | |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.15 – 12.45 Uhr | Idee, Konzept, Geschichte und Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg Input und Übung: Die Welt der Bedürfnisse |
| 13.30 - 14.15 Uhr 14.30 – 16.00 Uhr | Input und Kleingruppen: Beobachten statt Bewerten Input und Übung: Das Vier-Schritte-Modell für offene und klare Kommunikation Tagesauswertung |

Donnerstag, 5.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.30 – 11.00 Uhr | Input und Übung in Kleingruppen: Gefühle und Pseudogefühle: Nicht jeder Satz mit ICH ist eine ICH-Botschaft |
| 11.15 – 12.45 Uhr | Input und Übung in Kleingruppen: Konflikte erkennen: Praktische Anwendungsbeispiele |
| 13.30 - 14.15 Uhr | Input und Übung: Empathie – der Schlüssel zur Begegnung |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Kleingruppenarbeit: Den Interessen und Bedürfnissen in Konflikten auf der Spur Auswertung der Ergebnisse Klärung offener Fragen Tagesauswertung |

Freitag, 6.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.30 – 11.00 Uhr | Input und Übung in Kleingruppen: Umsetzbare Bitten formulieren |
| 11.15 – 12.45 Uhr | Input und Übung: Der Schlüssel zur Lösung von Konflikten – alternative Konfliktlösungen |
| 13.30 - 14.15 Uhr | Input und Übung: Ärger vollständig ausdrücken |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Input und Lehrgespräch: Strategien für den Umgang mit Aggression, Grenzüberschreitungen und Übergriffen Klärung offener Fragen Literaturempfehlungen Seminaerauswertung |

Gesamt 21 Ustd./ 3,00TT

Seminar buchen

