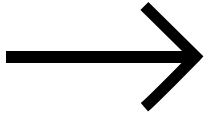




Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag – Vertiefung



Seminarnummer	254701
Datum	05.03.2025 bis 07.03.2025
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	195,00 Teilnahmegebühr
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

Nach den ersten Schritten mit der inneren Haltung und den Techniken der GFK wollen wir die Anwendung im Alltag reflektieren. Wie verändert sich die Beziehung zu mir selbst und zu anderen, wenn ich mich auf mehr Verbindung ausrichte?

In verschiedensten Übungen und Settings werden wir Beispiele aus dem persönlichen (Berufs-)Leben der Teilnehmenden bearbeiten, um die GFK noch lebendiger und authentischer zu verinnerlichen.

- Grenzen und Stolpersteine der GFK in der praktischen Anwendung
- Lebendige Alltagssprache mit GFK
- Empathie und Mitgefühl für sich und andere - Umgang mit starken Emotionen
- Einschränkende Gedankenmuster bearbeiten

Seminarzeiten:

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

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





Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag – Vertiefung



Details

Mittwoch, 5.03.2025 (7 UStd.)

9.30 – 11.00 Uhr	Meine Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation Vertiefende Fragestellungen
11.15 – 12.45 Uhr	Grenzen und Stolpersteine in der praktischen Anwendung von GFK im beruflichen Alltag
13.30 – 15.00 Uhr	Selbstklärung mit der Technik der Vier Schritte - Übung in Kleingruppen
15.15 – 16.00 Uhr	Anwendung an Beispielen aus dem beruflichen Alltag

Donnerstag, 6.03.2025 (7 UStd.)

9.30 – 11.00 Uhr	GFK in lebendige Alltagssprache übersetzen – Übung und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
11.15 – 12.45 Uhr	Empathie und Mitgefühl für sich selbst und andere – Übung in Kleingruppen
13.30 – 15.00 Uhr	Umgang mit starken Emotionen – Übung in Kleingruppen
15.15 – 16.00 Uhr	Anwendung an Beispielen aus dem beruflichen Alltag

Freitag, 7.03.2025 (7 UStd.)

9.30 – 11.00 Uhr	Einschränkende Gedankenmuster und Glaubenssätze – Input und Übung
11.15 – 12.45 Uhr	Gedankenmuster verändern – Übung in Kleingruppen
13.30 – 15.00 Uhr	Neue hilfreiche Gedankenmuster und Glaubenssätze entwickeln – Übung in Kleingruppen
15.15 – 16.00 Uhr	Transfer in den Alltag, Seminauswertung

Gesamt 21 Ustd./ 3,00TT

Seminar buchen

