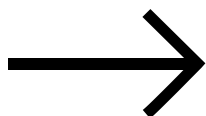




# GFK Vertiefung - In Verbindung mit mir und anderen



<b>Seminarnummer</b>	264702
<b>Datum</b>	30.09.2026 bis 02.10.2026
<b>Seminarleitung</b>	Petra Fleuth
<b>Seminarort</b>	40213 Düsseldorf
<b>Seminarpreis</b>	165,00 ohne Übernachtung/Verpflegung
<b>Veranstalter</b>	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a> Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a>

[Seminar buchen](#)

## Beschreibung

Möchtest du deine Kommunikationskompetenz stärken, innere Klarheit gewinnen und selbst in herausfordernden Situationen in Verbindung bleiben – mit dir selbst und anderen?

In diesem Bildungsurlaub zur Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation werden wir die Haltung und Methoden noch tiefer erforschen und üben, sie im Alltag anzuwenden. Wir üben, die eigene innere Stimme wahrzunehmen, Klarheit über Gefühle und Bedürfnisse zu gewinnen und zugleich authentisch und empathisch in Kontakt zu treten.

- ° Tiefer eintauchen in die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- ° Selbstempathie üben: den Kontakt zu sich selbst stärken
- ° Authentisch sprechen – ohne Schuld, Scham oder Vorwürfe
- ° Empathisch zuhören und echte Resonanz erleben
- ° Mit Klarheit und Mitgefühl durch Konflikte gehen

Seminarzeiten:

Mi. - Fr., jeweils von

09.30 – 16:00 Uhr

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



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# GFK Vertiefung - In Verbindung mit mir und anderen



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

## Details

### Mittwoch, 30.09.2026 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Begrüßung, Kennen lernen Input und Übung: Idee, Konzept, Geschichte und Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
11.15 – 12.45	Input und Übung: Das Vier-Schritte-Modell für offene und klare Kommunikation
13.30 - 14.15	Input und Kleingruppen: Eintauchen in die Vier-Schritte als Selbstklärung
14.30 – 16.00	Input und Übung: Selbstempathie üben – Den Kontakt zu sich selbst und seiner inneren Stimme herstellen

### Donnerstag, 1.10.2026 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung: Füttere den richtigen Wolf
11.15 – 12.45	Input und Übung: Authentisch sprechen – ohne Scham, Schuld oder Vorwürfe
13.30 - 14.15	Input und Kleingruppen: Kommunikationssperren
14.30 – 16.00	Input und Übung: Konfliktlösungsstrategien mit Klarheit und Mitgefühl

### Freitag, 2.10.2026 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung: Schattenarbeit - Feindbilder auflösen
11.15 – 12.45	Input und Übung: Anwendung an eigenen Praxisbeispielen
13.30 – 15.00	Input und Kleingruppen: Empathisch zuhören und echte Resonanz erleben
15.15 – 16.00	Klärung offener Fragen Literaturempfehlungen Seminarbewertung

Gesamt 21 Ustd./ 3,00TT



**LQW<sup>N</sup>**

Die LQW-Qualitäts- und Nachhaltigkeitszertifizierung



Testiert bis 13.06.2029



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)