

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU

## Bildungsurlaub: Ein Beitrag zum respektvollen Miteinander in Gesellschaft und Beruf

Kursnummer	26Z184665
Beginn	Montag, 02.11.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Dauer	5 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Anja Ufermann
Kursentgelt	280,00 €

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche - ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht - auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertiefen und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
03.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
04.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
05.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
06.11.2026	09:30 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)