

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Bildungsurlaub

Wie gelingt es mir, mich anderen mitzuteilen, was ich fühle und was ich brauche - ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Wie kann ich einfühlsam hinhören, was der andere braucht - auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Wie kann ich aus vergangenen Konflikten, die nicht zur Zufriedenheit gelöst worden sind, lernen und neue Reaktionsweisen entwickeln? Wie kann ich schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten und 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, 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.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
• Einführung, Grundlagen • Werteorientierte Kommunikation • Vorwürfe übersetzen • Klare Bitten formulieren	• Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation - Beobachtung versus Bewertung - Gefühle versus Pseudogefühle - Bedürfnis versus Strategie - Bitte versus Forderung • Das Vier Schritte Modell	• Vier Ohren Modell • Empathie • Selbstklärung	• Eigene Trigger besser verstehen • Ärger hören • Integration in den (Berufs-)Alltag	•