Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (Kurs 2018)

Auseinandersetzungen konstruktiv lösen, Konflikte erfolgreich meistern. Basisseminar zur Junfermann-DVD Gewaltfreie Kommunikation

Termin
19.06. - 21.06.2018
Weitere Termine siehe unten!

Referent
Al Weckert
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
183-16

Kursgebühr
710,00 €

Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationstraining, das eine besondere Qualität gegenseitiger Einfühlung, Verständigung und Konfliktbearbeitung ermöglicht. Entwickelt wurde es vom klinischen Psychologen M. Rosenberg.
Das Kernthema der GFK ist das Erkennen eigener und fremder Bedürfnisse. Die vier Schritte der GFK ermöglichen einen klaren Selbstausdruck und das schnelle Verstehen der Motivationsgründe anderer.
Mit Gewaltfreier Kommunikation lassen sich private, berufliche und politische Konflikte und Differenzen bearbeiten. GFK eignet sich hervorragend für eine kooperative

Kommunikationskultur in Gruppen und Teams und den Führungsalltag im Management.

Schwerpunkte des Seminars

In diesem Seminar geht es um die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation: das Training einer einfühlsamen Grundhaltung und die Vermittlung eines authentischen Vokabulars für bedürfnisorientiertes Sprechen, Zuhören und Verhandeln. Weitere Themen: Selbstempathie, Auflösung von Ärger, schneller Wechsel zwischen Selbstempathie und Empathie für andere, Feedback geben.

Inhalte:

Dieser Workshop-Klassiker vermittelt ein „Best Of“ von GFK-Basisübungen:

- die vier Schritte der GFK:
  1. wertfreie Beobachtung statt Interpretation
  2. Gefühlsäußerungen ohne Schuldzuweisung
  3. Bedürfnisse erkennen und benennen
  4. bitten statt fordern
- ein Vokabular für Gefühle und Bedürfnisse
- Selbstempathie und Selbstklärung
- empathische Präsenz: besser zuhören
- schwierige Dialoge meistern
- bedürfnisorientiertes Verhandeln
- Ärger überwinden
- Feedback geben ohne zu verletzen
- „Celebration of Life”: (Team)-Erfolge feiern

Methoden:

Mit Leichtigkeit, Humor, Bewegung und Tiefgang werden die Teilnehmer mit vielen praktischen Übungen an die Praxis einer einfühlsamen Grundhaltung heran geführt.

Zertifizierung:

Für das Seminar werden von der LÄK 24 Punkte angerechnet.

Gratis für Seminarbesucher: E-Book und Hörbuch

Seminarbesucher des Workshops „Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation“ erhalten im Vorfeld ein Hörbuch (Podcast) und nach Seminarabschluss ein E-Book mit den wichtigsten Seminarinhalten kostenlos zugeschickt.

Der Flyer zum Seminar: Download

Zielgruppe

Offen für alle, die eine emphatische Kommunikation entwickeln wollen

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

19.06.-21.06.2018
1.+2. Tag: 9.00-17.30 Uhr
3. Tag: 9.00-16.00 Uhr

Referent

Al Weckert

Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation, zertifizierter Mediator

Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de