Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Gewaltfreie Kommunikation - Auseinandersetzungen konstruktiv lösen, Konflikte erfolgreich meistern

Termin
10.04.-12.04.2024
Weitere Termine siehe unten!

Referent
Al Weckert
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
243-17

Kursgebühr
780,00 €

Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationstraining, das eine besondere Qualität gegenseitiger Verständigung und Konfliktbearbeitung ermöglicht. Kernthema der GFK ist Einfühlung: 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 klären und lösen. GFK eignet sich hervorragend für eine kooperative Kommunikationskultur in Gruppen und Teams, in sozialen Berufen sowie für den Führungsalltag im Management. Kern der Gewaltfreien Kommunikation ist eine Haltung der gegenseitigen Wertschätzung.

Schwerpunkte des Seminars
Das Seminar vermittelt das Handwerkszeug für empathische Gesprächsführung: das Training einer wertschätzenden Grundhaltung, die Vermittlung eines authentischen Vokabulars für Gefühle und Bedürfnisse, die Fähigkeiten zu echtem Zuhören und kooperativer Gesprächsführung. Weitere Themen: Selbstempathie, Empathie für andere, Feedback geben,

Nein-Sagen und Wertschätzung, schwierige Dialoge meistern.

Im Seminar geht es um folgende Schwerpunkte: empathisch zuhören; sich klar ausdrücken; eine wertschätzende Grundhaltung entwickeln

Inhalte

- Dieser Workshop-Klassiker vermittelt ein "Best Of" von GFK-Basisübungen:
  - Die vier Schritte der GFK:
  - wertfreie Beobachtung statt Interpretation
  - Gefühlsäußerungen ohne Schuldzuweisung
  - Bedürfnisse erkennen und benennen
  - Bitten statt Forderungen
- ein Vokabular für Gefühle und Bedürfnisse
- Selbstempathie und Selbstklärung
- Feedback geben ohne zu verletzen
- Nein-Sagen
- empathische Präsenz: perfekt zuhören und nachfragen
- Erfolge feiern, Wertschätzung aussprechen

Methoden

Mit Leichtigkeit, Humor, Bewegung und Tiefgang werden die Teilnehmenden an die Praxis einer einfühlsamen und wertschätzenden Grundhaltung heran geführt.

Materialien

Die Teilnehmer*innen erhalten ein Skript, ein E-Book, laminierte Karten für Gefühle/Bedürfnisse, Ringbücher für das Aktive Zuhören und einen GFK-Tagesplaner.

Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LÄK 18 Punkte angerechnet.

Weiterführende Module

Das Seminar "Gewaltfreie Kommunikation" ist Bestandteil einer fünfteiligen Workshop-Serie, die eine Zertifizierung zum "Empathie Professional" ermöglicht. In dieser Workshop-Serie vermittelt Al Weckert die fünf wichtigsten "Superkräfte für erfolgreiche Kommunikation":

1. Gewaltfreie Kommunikation (Haltung und Wertschätzung)
2. Mimikresonanz (Körpersprache) s. Kurs 243-20
3. Der Tanz auf dem Vulkan (Umgang mit starken Gefühlsäußerungen) s. Kurs 243-19
4. Mediation (Konfliktklärung) s. Kurs 243-18
5. Emotionsregulation (Selbstempathie und Emotionsflexibilität) s. Kurs 243-21

Alle Seminare dieser Workshop-Serie richten sich an Berufstätige: Mitarbeiter/innen und Führungskräfte. Jedes Modul kann einzeln oder in Verbindung mit den anderen vier Teilen der Serie gebucht werden. Teilnehmer/innen, die den gesamten Seminarzyklus (alle fünf Module) gemeinsam buchen, erhalten 5 Prozent Rabatt.

Zielgruppe

Für dieses Seminar ist kein Vorwissen erforderlich.

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

10.04.-12.04.2024
1.+2. Tag: 9.00-17.00 Uhr
3. Tag: 9.00-14.30 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