

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION - WORTE KÖNNEN MAUERN SEIN ODER FENSTER

Réf. 0726



» ZIELGRUPPE

Alle Interessierte.

» REFERENTIN

Andrea HOBERG M.A.
Trainerin, Coach, Beraterin
für Persönlichkeits- und
Organisationsentwicklung.
Mediatorin und Supervisorin.
Langjährige Erfahrungen
als Führungskraft und
in der Leitung von
Veränderungsprozessen.

» TERMINE

09.03.2026 und 10.03.2026
09:00-17:00

14 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

320 €
(das Mittagessen ist im Preis
inbegriffen)



» SPRACHE

Deutsch

» ORT

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

Einführung in die Grundlagen und Haltung der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. M. B. Rosenberg.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationsprozess, der von dem Psychologen Dr. M. B. Rosenberg entwickelt wurde. In diesem Workshop lernen Sie seinen Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen und erfahren, wie sie durch die praktische Umsetzung der Grundprinzipien der GFK die Qualität Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen – im beruflichen wie privaten Alltag - nachhaltig verfeinern und ein vertrauensvolles und wertschätzendes Miteinander fördern können.

ZIELE

- Einführung in die Werkzeuge und theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
- Sie lernen hinter die Fassade urteilender Worte und Verhaltens zu blicken und wahrzunehmen, was wirklich gebraucht wird
- Sie können Kritik und Vorwürfe in eine respektvolle Sprache übersetzen
- Sie lernen sich offen und ehrlich auszudrücken
- Sie erfahren, wie Sie Konflikte lösen, Win-win Lösungen herstellen und konstruktiv im Kontakt bleiben.

INHALTE

- Merkmale der Gewaltfreien Kommunikation
- Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation:
 - Beobachtung und Bewertung trennen
 - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
 - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
 - Bitten - oder wie Forderungen Gehör finden
- Ärger konstruktiv ausdrücken
- Empathie: Der goldene Schlüssel der Kommunikation
- Zuhören mit dem 4-Ohren Modell der GFK.

METHODEN

Kurzweilige theoretische Impulse, praxisorientierte Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiele.

AM ENDE DER FORTBILDUNG WERDEN SIE:

- Die Grundlagen und Haltung der GFK kennen und für sich selbst anwenden können
- Gespräche auf Augenhöhe führen
- Sicherer und souveräner im Umgang mit Konfliktsituationen sein
- Kritik und Vorwürfe nicht mehr persönlich nehmen und in eine respektvolle Sprache übersetzen können
- Die Basis wertschätzender und vertrauensvoller Beziehungskultur kennen.