

Gewaltfreie Kommunikation

eine 2-tägige Einführungs-Fortbildung

Kurs Nr. S725

Das bringt Ihnen die Teilnahme:

- Unterscheiden Sie Ihre eigenen Bewertungen von den Fakten und umgehen Sie in Zukunft die Falle „meine Meinung ist die Wahrheit“.
- Eine klare und authentische Kommunikation, die ohne Vorwürfe auskommt

Termin: Am 29. + 30. September 2025 jeweils in der Zeit von 9:00 bis 16:30 Uhr.

Dozentin: **Frau Nicole Wendisch** Dipl. Psychologin, Kommunikationstrainerin, Resilienztrainerin, Happiness-Trainerin, und zertifizierte Mediatorin mit zusätzlich langjähriger Erfahrung in therapeutischer Arbeit. Seit 2017 gibt sie Seminare, Workshops und Trainings, v.a. für Unternehmen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Ihre Vision ist es, Zufriedenheit, Glück, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben der Teilnehmer*innen zu fördern und so auch ein zufriedenes und wertschätzendes Miteinander mit anderen zu stärken – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

Inhalt: Bei der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg handelt es sich gleichermaßen um eine Haltung und eine Methode. Sie stellt dabei weniger eine Kommunikationstechnik dar als vielmehr eine veränderte Einstellung zum Gegenüber. Im Zentrum steht ein Miteinander, das nicht verurteilt, sondern auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet ist, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Ziel ist es, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken und gleichzeitig die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers zu erforschen und zu berücksichtigen. Die zentrale Frage ist also immer: Wie geht es mir und was brauche ich, wie geht es dir und was brauchst du, wie finden wir eine Lösung, die meine und deine Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt? In diesem Prozess ist es dann möglich, die Anliegen beider Parteien auf dem Weg zu einer gemeinsamen Lösung zu beachten. Es geht immer wieder um ein Ringen darum, einen Weg zu finden, der für alle Beteiligten stimmig ist.

- Unterscheiden Sie Ihre eigenen Bewertungen von den Fakten und umgehen Sie in Zukunft die Falle „meine Meinung ist die Wahrheit“.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und sorgen Sie gut für sich, denn nur dann können Sie wohlwollend auf andere zugehen.
- Lernen Sie eine klare und authentische Kommunikation kennen, die ohne Vorwürfe auskommt.
- Entdecken Sie das Zaubermittel der Empathie.
- Reduzieren Sie Reibungsverluste durch Kommunikationsblockaden.
- Stärken Sie ein kooperatives Miteinander im Team
- Finden Sie Lösungen, die alle zufriedenstellen.

Ziele und Methoden:

In schwierigen Situationen mit Klient*innen und/oder Kolleg*innen ist es gar nicht so leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren, bei sich zu bleiben und ohne Schuldzuweisungen oder Vorwürfe zu kommunizieren. Die GFK hilft Ihnen dabei, sowohl die eigenen Anliegen als auch die des Gegenübers im Blick zu behalten und so zu Lösungen zu kommen, die alle zufriedenstellen. Die wichtigsten Elemente der GFK werden in kurzen Theorieblöcken vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt darauf, dass Sie die vier Schritte der GFK in Übungen anhand eigener Beispiele aus dem Alltag selbst erfahren und ausprobieren. Es wird mit Kurzvorträgen, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit und praktischen Übungen gearbeitet.

Zielgruppe Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten: € 429,- zzgl. 7% MwSt, incl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow; Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de - Anmeldeschluss: 15.09.2025

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.bildungimfocus.de