

# Seminar gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation GFK ist eine von Marshall B. Rosenberg in den 70er Jahren entwickelte Form der Kommunikation, die empathisch die Bedürfnisse und Gefühle aller am Konflikt Beteiligten einbezieht und so eine positive Bearbeitung von Konflikten zu ermöglicht.

Das Kompaktseminar vermittelt Ihnen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation mittels kurzer Theorieeinheiten und Übungen an praktischen Beispielen.

So lernen Sie, win-win Situationen zu schaffen und Konfliktlösungen zu finden, die weder auf Ihre Kosten noch die Ihrer Gesprächspartner gehen.

## Inhalte:

- Ziele und Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- die 4-Schritte-Methode der GFK
- klare Bitten äußern, statt Forderungen aufstellen
- mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen produktiv umgehen
- empathisch zuhören
- Ärger ausdrücken, statt ihn herunter schlucken

**Termin:** Sa., 28.7. – So., 29.7.2018

Sa., 9 – 17 Uhr und So., 9 – 12 Uhr

**Referent:** Jochen Thomas

- Kommunikations-Coach & Heilpraktiker Psychotherapie -

**Kosten:** 145,-- €