

# Gewaltfreie Kommunikation

## Zuhören und gehört werden ohne Verletzungen und Missverständnisse

Hand aufs Herz: Haben wir nicht alle schon einmal verletzende Worte gesagt? Oder Vorwürfe über uns ergehen lassen? Hinter missglückter Kommunikation steckt häufig keine Absicht. Vielmehr sind es mangelnde Kenntnisse über die Art und Weise, uns mitzuteilen. Die gewaltfreie Kommunikation hilft uns, eine Haltung einzunehmen, die klar und selbstbewusst unsere eigenen Bedürfnisse verdeutlicht und gleichzeitig offen und verständnisvoll die Bedürfnisse unserer Mitmenschen einbezieht – ohne Bewertungen und Schuldzuweisungen.

### Inhalt:

- Das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Unterscheiden von Wahrnehmung und Bewertung
- Unterscheiden von Gefühlen und Pseudogefühlen
- Unterscheiden von Bitten und Forderungen
- Selbstklärung: Das Ich besser verstehen lernen und innere Klarheit bekommen
- Empathie: Das Du verstehen
- Bedürfnisse hinter Vorwürfen hören

### Methoden:

Praxisorientierter Vortrag mit konkreten Beispielen, angeleitete Zweier- und Kleingruppenübungen, Umsetzen des Gelernten anhand von Praxisbeispielen der Teilnehmenden

### Referent:

#### **Mag. Gerhard Sprinzel**

Studium der BWL; Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (nach M. Rosenberg) in den Bereichen Soziales, Pflege, Pädagogik und Wirtschaft; systemischer Aufstellungsleiter; Spielpädagoge

### Termin:

27. April 2021

### Uhrzeit:

09:00 bis 17:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Online-Fortbildung

### Teilnahmekosten:

€ 150,- (inkl. 10 % Ust.)

### Anmeldeschluss:

13. April 2021