

# Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg - verstehen und erleben

## Beschreibung

Gewaltfreie Kommunikation ist eine praktische und leicht lernbare Gesprächsführungsmethode.

Entdecke die gewaltfreie Kommunikation im praxisnahen Workshop. Lerne, deine Gefühle und Bedürfnisse in dir klar zu erkennen. Mit präzisen Beobachtungen ohne Interpretation und Bewertung kannst du einfühlsam kommunizieren und Konflikte vermeiden. Konkret machbare Bitten erhöhen die Wahrscheinlichkeit genau das zu bekommen, was du gerade brauchst.

Der Workshop stärkt die Selbstverantwortung und befähigt, mich selbst und auch andere besser zu verstehen und dadurch Beziehungen vertrauensvoller zu gestalten.

Wir werden die gewaltfreie Kommunikation schrittweise in Kleingruppen ausprobieren und auf konkrete Alltagssituationen anwenden.

## Inhalte

Hintergründe und Bausteine der gewaltfreien Kommunikation:

- Beobachten ohne zu bewerten
- Gefühle wahrnehmen, benennen und von Gedanken unterscheiden
- Bedürfnisse von Strategien als konkrete Handlungen unterscheiden
- konkrete und machbare Bitten formulieren
- dazu viele interaktive Gruppenübungen

## Ziele

Teilnehmende können:

- Situationen so beschreiben, dass sie sachlich und ohne Wertung verstanden werden.
- die eigenen Gefühle benennen und von Pseudo-Gefühlen unterscheiden.
- Bedürfnisse von Strategien unterscheiden.
- konkrete Handlungsbitten formulieren.
- eigene Kommunikationsmuster selbstständig anpassen.

## Zielgruppe

Mitarbeitende des Geschäftsbereichs Referat für Jugend, Familie und Soziales und Fachkräfte sozialer Berufe aller

## Termin und Ort

Freitag, 17. Juli 2026, 9 - 17 Uhr

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg

## Vorläufige Plätze

20

## Format

Fortbildung, Präsenz, 1 Tag

## Referent/-in

Eva Blasch, Eva Blasch Atem & Asana, GfK-Trainerin (impact institut)

Michael Weber, Michael Weber Coaching und Beratung, Agility Master, GfK Trainer (impact institut)

## Kosten

70,00 Euro

Kostenregelung siehe Wegweiser

## Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

## Anmeldeschluss

Freitag, 05. Juni 2026

## Kompetenzerwerb

- Eigenverantwortung
- Empathie
- Kommunikationsfähigkeit