

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Beschreibung

Gewaltfreie Kommunikation ist eine praktische und leicht lernbare Gesprächsführungsmethode, die das Ziel hat, eine partnerschaftliche Kommunikationsebene zu anderen Menschen aufzubauen. In diesem Seminar werden Sie für Kommunikations Hintergründe und Interpretationsfallen sensibilisiert. Wir werden dabei praxisorientiert vorgehen und viele Übungen zu gewaltfreier Kommunikation durchführen.

Inhalte

Hintergründe und Bausteine der gewaltfreien Kommunikation:

- Beobachtung ohne Wertung und Vorwurf
- In Kontakt kommen mit und Ausdrücken von eigenen Gefühlen
- Unterscheidung zwischen Primär- und Sekundärgefühlen
- Erkennen und Formulieren von Bedürfnissen
- Formulierung von Bitten (Vorwürfe in klare Bitten verwandeln)
- Reflektieren der eigenen Kommunikation
- Möglichkeiten und Grenzen der GfK
- Viele Praxisübungen

Ziele

- Mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen finden
- Authentischer und gewaltfreier Selbstausdruck
- Formulierung von Bitten, die beim Gegenüber nicht als Vorwurf/Druck ankommen
- Analyse und Verbesserung der eigenen Kommunikation im Berufs- und Privatleben

Zielgruppe

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

Termin und Ort

Freitag, 7. Juni 2024, 9 - 16.30 Uhr

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg

Vorläufige Plätze

16

Format

Fortbildung, Präsenz, 1 Tag

Referent/-in

Claudia Waschner, CLARO Seminare und Coaching, Lehrtrainerin und Lehrcoach (ICI, WHO, DVNLP), Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kosten

70,00 Euro

Kostenregelung siehe Wegweiser

Organisation

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

Anmeldeschluss

Freitag, 26. April 2024

Kompetenzerwerb

- Empathie
- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit und Konstruktivität