



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sind Sie glücklich mit der Verbindung zu sich selbst und zu anderen? Und lösen Sie ihre Konflikte so, dass Sie hinterher zufrieden sind? Menschliche Beziehungen, fordern uns alle immer wieder heraus und doch sind es die Beziehungen, die unser Leben bereichern. Wie finde ich einen Weg Beziehungen aufbauend zu gestalten? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) sorgt für Verbindung und eine lebensdienliche Haltung. Anhand des 4-Schritte Modells können Sie innere Prozesse besser wahrnehmen und Konflikte auf tieferer Ebene lösen. In diesem Seminar lernen Sie die Methode und die Haltung der gewaltfreien Kommunikation kennen. GFK ist viel mehr als eine Kommunikationsmethode! Lassen Sie sich überraschen!

Inhalt

- Kurze Vorstellung des Begründers der GFK
- Theoretischer und praktischer Teil der 4 Schritte
- Wie wirken Bewertungen in der Kommunikation und wie kann ich kommunizieren, ohne zu werten?
- Unterscheidung von Pseudogefühle gegenüber echten Gefühlen
- Unterscheidung von Strategien gegenüber echten Bedürfnissen
- Aus der Selbstverbindung in die eigene Kraft kommen und von dort aus Bitten stellen, anstatt Forderungen
- Den Prozess der Selbstempathie kennenlernen und ihn von Selbstmitleid und Egozentrik zu unterscheiden
- Die verschiedenen Grundhaltungen aus Sicht der GFK werden überprüft und durch praktisches Üben erfahrbar gemacht (symbolisiert durch Giraffe und Wolf)

Zielgruppe

- Alle, (die offen sind in menschlichen Beziehungen mehr Verbindung zu erleben)
- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

- Sie kennen die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- Sie haben anhand eigener Beispiele und durch praktisches Üben erlebt wie die GFK wirkt
- Sie kennen den Prozess der Selbstempathie und können ihn von Selbstmitleid und Egozentrik unterscheiden
- Sie haben gelernt sich ehrlich auszudrücken, ohne andere zu kritisieren

Anschluss-

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Garantierte Durchführung

Fortsetzungsangebote

- Intensivseminar GFK
- Konfliktmanagement SVF (im Offenverkauf)

Datum 19.11.2022 / E_1588034

Zeit 08:30 - 16:40 h

Wochentage Sa

Dauer 1 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 450.00

Durchführungsort Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	19.11.2022	08:30 - 16:40

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

