

Gewaltfreie Kommunikation | Trainer*in

Beschreibung:

Selbstbehauptungsstrategien im Miteinander: Verhärtete Fronten sind ein ebenso häufiges wie unnötiges anzutreffendes Phänomen in Konfliktsituationen. Ein wirksames Instrument, diesen wenig konstruktiven Zuständen zu begegnen, ist die gewaltfreie Kommunikation (GfK). Es geht hier weniger um antrainierte Gesprächstechniken, rhetorische Finessen oder schlichte Gesprächsdominanz zur individuellen Zielerreichung. Denn im Ergebnis bleiben bei solchen eher rücksichtslosen Verhaltensformen nicht selten verletzte Selbstwertgefühle zurück. Diese verbleibende negative Energie sucht sich Ihren Weg und wird das Verhältnis von Konfliktpartnern dauerhaft beeinträchtigen. Doch wie, können eigene Bedürfnisse ihren berechtigten Raum erhalten ohne Fremdinteressen zu ignorieren. Wie werden aus Konfliktpartnern Konfliktpartner?

Ein geeignetes kommunikatives Konzept hat der promovierte Psychologe Marshall B. Rosenberg bereits in den 1970er Jahren mit der GfK entwickelt und bis heute weltweite Anerkennung erfahren. Die vier zentralen Elemente, Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und die Bitte, bilden den Kern dieses Konzeptes zur deeskalierenden Kommunikation. Das Verständnis für den Wert und die Beachtung dieser Basiselemente unterstützt das Erkennen eigener Emotions- und Bedürfnislagen. Darüber hinaus zeigt die GfK Wege auf, den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden und die damit verbundenen Ziele für sich und die Umwelt möglichst einvernehmlich zu erreichen. Empathie ist dabei ein wesentlicher Aspekt zur nachhaltigen Integration eigener und fremder Bedürfnislagen.

Wie gehen wir vor?

Aufbauend auf grundlegenden Regeln der Kommunikation soll es den Teilnehmenden ermöglicht werden, bereits verfestigtes und ungünstiges Kommunikationsverhalten zu reflektieren und mit Hilfe der GfK zu optimieren.

Ziel dieses Seminars ist es daher, ein Verständnis für die GfK zu erlangen, die Schritte zur erfolgreichen und gewaltfreien Kommunikation zu verstehen, in das eigene Kommunikations- und Konfliktverhalten zu integrieren und zu einer selbstverständlichen inneren Haltung werden zu lassen.

Ausbildungsinhalte:

- Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg
- Basiswissen zum Kommunikations- und Konfliktmanagement
- Die vier Schritte der GfK
- Teilnehmerorientierte Trainings zur GfK
- Differenzierung von Gefühlen und Bedürfnissen
- Bitte oder Forderung
- Neutrales Beobachten von Situationen (Metaebene)
- Aktives Zuhören und Empathie
- Technik vs. Haltung

Dauer:
2 Tage | 20 UE

Kosten: 450,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psychologe*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer*in | Kommunikation
- Trainer*in | Gewaltprävention & Deeskalation
- Trainer*in | Konfliktmanagement
- Trainer*in | Interkulturelle Kommunikation
- FachCoach | Kommunikation
- FachCoach | Business & Kommunikation
- FachCoach | Deeskalation & Konfliktkultur

Ergänzende Module:

- Interkulturelle Kommunikation | Trainer
- Kommunikation | Trainer*in
- Konfliktkommunikation | Trainer*in
- Gewaltprävention & Deeskalationstraining
- Resonanz | Atmen & Stimme
- Kurs & Seminar | Leiter

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie