



Gewaltfreie Kommunikation – Einführungsseminar

Wie sprichst Du mit mir?

Seminar-Ausschreibung für pädagogische Fachkräfte, LehrerInnen, Sozial-PädagogInnen und Leitungen

Ist es möglich immer gewaltfrei zu kommunizieren? Nein! Darum geht es auch nicht in diesem Seminar. Konflikte sind Normalität und Wertedifferenzen – Menschen haben eine Diskrepanz in den Werten und diese gilt es, auszuhandeln. Sie lernen über die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg alle Gewaltanteile und einschränkende Reaktions- und Verhaltensmuster zu inkludieren, um sie dann dahingehend zu verändern (reframen), dass sie sozial-verträglicher im Umgang mit Mitmenschen ummodifiziert werden können. Durch die Methode lernen Sie sich selbst besser kennen (Selbstempathie) und demnach auch Ihre Konfliktpartner (Empathie). An vielen praktischen Beispielen, die von den Teilnehmenden eingebracht werden, wird der Aufbau von Selbstempathie und Empathie geübt, denn Empathie ist ohne Selbstempathie nicht möglich.

Inhalte

1. Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation – die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation mit vier Ergänzungsschritten.
2. Auseinandersetzung mit dem Thema Empathie nach Arno Gruen.
3. Selbstempathietraining nach Kristin Neff und Paul Gilbert.
4. Gefühls- und Wertebewusstsein innerhalb der Gewaltfreien Kommunikation . durch Gefühls- und Wertekarten schulen.
5. Verhaltensverändernde Reframingsübungen.
6. Selfcommitments und Ziele im Umgang mit der Methode formulieren, denn ohne Haltung ist die beste Methode nichts wert.

Ziel des Seminars: Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und erste Schritte der Umsetzung erfahren. Transferideen im Alltag generieren.

Zum Einführungsseminar wird es noch ein Aufbauseminar geben mit dem Werteentwicklungsquadrat nach Schulz von Thun.