

## Seminar Basics (S1) «Gewaltfreie Kommunikation» Klar und wertschätzend kommunizieren.

Immer wieder findest du dich in schwierigen Gesprächssituationen wieder. Wieso eigentlich? Weshalb fällt es dir manchmal so schwer, Dinge anzusprechen, die dir wichtig sind? Und wieso verletzen dich Aussagen von anderen manchmal so sehr? In diesem Einführungsseminar erfährst du, was Gespräche besonders schwierig macht und weshalb du manchmal mit Abwehr, Rechtfertigungen und Gegenangriffen reagierst. Du erfährst, wie du deine Anliegen ehrlich, direkt und zugleich wertschätzend anbringen kannst und damit die Chancen erhöhst, dass ankommt, was du wirklich sagen möchtest.

### Nach diesem Seminar:

- Kennst du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.
- Weisst du, wie du Situationen klären und deine Anliegen ehrlich, klar und wertschätzend formulieren kannst.
- Hast du den Einstieg in ein Gespräch mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation vorbereitet und ausprobiert.

## INHALTE SEMINAR

### Die Grundlagen für ein gutes Gespräch schaffen.

Bei Gesprächen im beruflichen Kontext spielen Ziele, Rollen und Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle. Deswegen schauen wir im ersten Teil des Seminars, welche Ebenen und Quellen von Zielen es gibt und wieso es wichtig ist, sich deren bewusst zu sein. Wir schauen an, was Rollen sind, welchen Einfluss sie auf Gespräche haben und wie man dafür sorgt, dass sie für alle Beteiligten klar sind. Anschliessend schauen wir, was es bezüglich Rahmenbedingungen zu beachten gilt. Dabei geht es beispielsweise um die Einladung zu Gesprächen, um Sitzordnung, Traktandenlisten und ähnliche Aspekte.

### Das Prinzip der Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen.

Im zweiten Teil des Seminars liegt der Fokus auf dem Kernstück: Wir untersuchen, welche Faktoren die Kooperation in Gesprächen beeinträchtigen und wie man solche Fallstricke vermeiden kann. Wir schauen an, wie man mit der Struktur der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte) den Fokus auf hilfreiche Aspekte im Gespräch lenken kann. Obwohl jeder Mensch bereits ein Verständnis dieser vier Begriffe besitzt, vermittelt das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation teilweise neue Bedeutungen, die wir im Seminar kennenlernen werden.

### Mit praktischen Übungen Sicherheit gewinnen.

Da jede Theorie nur dann von Nutzen ist, wenn sie auch in der Praxis angewendet werden kann, widmen wir einen grossen Teil der Seminarzeit der Umsetzung der Theorie durch praktische Übungen. Auf diese Weise vertiefen die Teilnehmenden ihr Verständnis und erlangen Sicherheit im Umgang mit den erlernten Konzepten.

### Dieses Seminar ist das richtige für dich, wenn:

Du Fachperson bist und lernen möchtest, wie du deine Anliegen in Gesprächen direkt, ehrlich und wertschätzend zugleich anbringen kannst. Du möchtest wissen, wie du Gespräche effizient gestalten und Rechtfertigungen sowie Gegenangriffe reduzieren kannst.

**Zeit:** 09.00 - 12.00 Uhr und 13.15 - 16.45 Uhr

**Teilnehmer:innen:** Maximal 12

**Kursort:** Solothurn