

Seminar Follow-up (S2)

«Gewaltfreie Kommunikation»

Klar und wertschätzend kommunizieren.

Wieso regen sich andere so auf, wenn du etwas Kritisches ansprichst, obwohl du versuchst, konstruktiv zu sein? Was möchte dein Gegenüber erzielen, wenn es dir Vorwürfe macht und dich kritisiert? In diesem Fortsetzungs-Seminar erfährst du, wie du dein Gegenüber besser verstehen kannst. Du lernst, wie du herausfinden kannst, worum es deinem Gegenüber wirklich geht und wie du darauf reagieren kannst. Damit lernst du die Grundlagen für Gespräche, die menschlich wirklich auf Augenhöhe sind.

Nach diesem Seminar:

- Vertiefst du dein Verständnis der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.
- Weisst du, wie du herausfinden kannst, worum es deinem Gegenüber wirklich geht und wie du darauf reagieren kannst.
- Hast du die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation mit Fokus auf dein Gegenüber für ein Gespräch vorbereitet und die Umsetzung ausprobiert.

INHALTE SEMINAR

Fresh-up der Theorie «Gewaltfreie Kommunikation».

Zu Beginn des Seminars tauschen wir uns über bisherige Erfahrungen aus und wiederholen die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation. Ein klares Verständnis der Definition von Gewalt in der Kommunikation sowie der vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) ist eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung dieses Konzepts.

Neue Blickwinkel mit einem Perspektivenwechsel.

Im nächsten Schritt widmen wir uns dem Verständnis von Empathie im Kontext der Gewaltfreien Kommunikation. Wir erörtern, worauf es ankommt, um das Gegenüber besser zu verstehen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit dem Ablauf von Gesprächen und untersuchen, welche Gesprächsphasen immer wiederkehren. Schließlich betrachten wir die Voraussetzungen hinsichtlich des emotionalen Zustands der Gesprächspartner:innen.

Mit praktischen Übungen Sicherheit gewinnen.

In diesem Seminar liegt der Fokus noch stärker auf der Anwendung des Gelernten. So schwierig es ist, sein Verhalten in Bereichen wie Ernährung oder Sport zu verändern, so schwierig ist es für die meisten auch im Bereich der Kommunikation. Damit du möglichst viel vom Gelernten im Alltag anwenden kannst, üben wir die Umsetzung eingehend.

Dieses Seminar ist das richtige für dich, wenn:

Du Fachperson bist und bereits das Seminar «Basics S1» oder ein anderes Einführungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation besucht hast.

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr und 13.15 – 16.45 Uhr

Teilnehmer:innen: Maximal 12

Kursort: Solothurn