

## „Empathie und Klare Worte“ – Kooperationsbereitschaft fördern!

*Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg*

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die an einer wertschätzenden Kommunikation, die kooperatives Verhalten fördert, interessiert sind.

Mit der GFK lernen Sie einen konkreten Weg kennen, mit Ihrer Sprache bewusst und verantwortlich umzugehen und schrittweise damit vertraut zu werden, Offenheit und Vertrauen in schwierigen Gesprächssituationen zu fördern.

Dieses Basis-Seminar bietet Ihnen in entspannter und humorvoller Atmosphäre eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, damit Sie die Inhalte anschließend leichter in den Alltag integrieren können. Bei der Vermittlung des Stoffes gibt es genug Raum, um auf individuelle Fragen einzugehen.

### **Inhalte:**

- Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstklärung in Konflikten (als Vorbereitung, um im Gespräch so verstanden zu werden, wie wir es meinen)
- die 4 Schritte / Elemente der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung vs. Interpretation – Gefühle vs. Gedanken – Bedürfnisse vs. Strategien – Kriterien für erfolgreiche Bitten)
- Empathie mit sich selbst und anderen
- Umgang mit Vorwürfen und Kritik (4-Ohren-Modell nach Marshall Rosenberg)
- Schleife der Verständigung (Gespräche zu Win-Win-Lösungen führen)
- Unterscheidung von Wertschätzung und Lob

Im Seminar arbeiten wir grundsätzlich mit den Themen der TeilnehmerInnen, d. h. das Gelernte wird in Kleingruppen zu zweit oder Rollenspielen mit Situationen aus dem Alltag erprobt.

### **Voraussetzungen:**

Sie benötigen keine Vorkenntnisse um teilzunehmen. Ihr Interesse am Thema GFK und eine grundsätzliche Offenheit etwas Neues auszuprobieren genügen.

### **Seminarkosten & Anmeldung:**

Euro 250,00 (Frühbucher 10% bis 4 Wochen vor Beginn / Geschäftskunden zzgl. 19% USt.)  
Teilnehmer\*innenzahl: max. 12 Personen

Anmeldung bitte online über <https://forms.gle/TaHrjhJo4khsSvyi8>

Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Seminarplatz reserviert.

### **Termine**

Sa/So: 01./02.07.2023  
Sa/So: 07./08.10.2023  
Sa/So: 18./19.11.2023

### **Seminarzeiten:**

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr / Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr  
(inkl. 60 Min. Mittagspause)

**Ort:** ASZ Schwabing, Siegesstrasse 31, 80802 Nähe Münchner Freiheit

### **Bei Rückfragen:**

Elisabeth Sachers: 01 52 / 04 42 49 87 oder Alexio Schulze-Castro: 0 89 / 45 45 47 00