

ONLINE-BASISKURS

Gewaltfreie Kommunikation



Ziele

- Nach dem Kurs kennst du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und hast erste Erfahrungen in ihrer Anwendung
- Du weißt, wie du deinen eigenen Bedürfnissen auf die Spur kommst und wie du die Wahrscheinlichkeit erhöhst, dass sie erfüllt werden
- Du übst, dich mit der Methode der GFK aufrichtig, jedoch ohne Vorwürfe und Urteile auszudrücken
- Du trainierst intensives Zuhören und stärkst dein Empathievermögen
- Du lernst, zu hören, worum es dem Anderen wirklich geht



Termine

jeweils Freitag, 19-22 Uhr:

01. November 2024

07. November 2024

15. November 2024

22. November 2024

24. Januar 2025

31. Januar 2025

07. Februar 2025

Vertiefungstag

Samstag

23. November 2024

10-16 Uhr



Sei dabei

Anmeldung:

bis zum 18. Oktober 2024
an info@patricia-karuhtz.de

Kosten:

180€ (ermäßigt: 150€)

Alle Termine finden live über
Zoom statt.



Patricia Karuhtz

Patricia Karuhtz • Ferdinand-Stucker-Str. 11 • 51429 Bergisch Gladbach • www.patricia-karuhtz.de

Ablauf und Inhalte



1 Bedürfnisse

- Was sind Bedürfnisse und wie können wir gewaltfrei für ihre Erfüllung sorgen?
- Die Motivation für menschliches Handeln verstehen
- Wie der Fokus auf Bedürfnisse unsere Kommunikation verwandelt
- Der Unterschied zwischen Strategie und Bedürfnis

2 Gefühle

- Gefühle wahrnehmen, verstehen und ausdrücken
- Wie Gefühle entstehen und warum sie so wichtig sind für die gewaltfreie Kommunikation
- Der Unterschied zwischen Gefühlen und Gedanken

3 Beobachtung

- Beobachten ohne zu bewerten
- Eine gemeinsame Basis schaffen für ein Gespräch

4 Bitte

- Was macht eine erfolgreiche Bitte aus?
- Gründe, aus denen Menschen Bitten erfüllen
- 3 Arten von Bitten

5 Selbstempathie

- Die Methode der 4 Schritte in der praktischen Umsetzung
- Selbstempathie als Grundlage für gewaltfreies Sprechen und Handeln
- Die 4 Schritte der GFK nutzen, um Klarheit für uns selbst zu gewinnen
- Wie die 4 Schritte der GFK uns zur Selbstwirksamkeit verhelfen

6 Aufrichtige Mitteilung

- Wie wir mithilfe der 4 Schritte schwierige Themen ansprechen und klären können
- Mithilfe der 4 Schritte andere Menschen bitten, zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beizutragen

7 Empathie für Andere

- Was ist Empathie?
- Empathisch hören, worum es meinem Gegenüber geht
- Was tun, wenn mein Gegenüber keine GFK kann?
- Die Botschaft hinter den (gewaltvollen) Worten hören
- Mithilfe von Empathie in angespannten Situationen Verbindung zum Gegenüber aufbauen