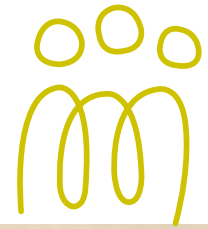


ONLINE-BASISKURS Gewaltfreie Kommunikation



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



SEI DABEI

Anmeldung bis zum 14. Oktober
an info@patricia-karuhtz.de

Kosten: 220 €
Für Menschen mit geringem
Einkommen: 180 €

Alle Termine finden live über
Zoom statt.

TERMINE

jeweils Mittwoch, 19-22 Uhr:

02. November 2022	23. November 2022
09. November 2022	30. November 2022
16. November 2022	07. Dezember 2022
	14. Dezember 2022

Vertiefungstag (Samstag, 10-16 Uhr):
26. November 2022

Kostenloser Schnupperworkshop (Mittwoch, 19-21 Uhr):
05. Oktober 2022



Patricia Karuhtz

WWW.PATRICIA-KARUHTZ.DE

Ablauf und Inhalte



BEDÜRFNISSE

1

- 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

GEFÜHLE

2

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

BEOBACHTUNG

3

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

BITTE

4

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

SELBSTEMPATHIE

5

- 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

AUFRICHTIGE MITTEILUNG

6

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

EMPATHIE FÜR ANDERE

7

- 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

ABSCHLUSS

8

- Vertiefung einer gewaltfreien Haltung
- Üben anhand von eigenen Prozessen
- Abschluss, Ausblick und Abschied

