

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION BASIS-KURS (Einführung)

Die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B.Rosenberg, auch Sprache des Herzens genannt, bringt dich in Verbindung mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen und hilft dir, diese ehrlich und klar auszudrücken und anderen Menschen mitfühlend zuzuhören. So kannst du dich mitteilen, ohne zu verletzen und auch in schwierigen Situationen respektvoll bleiben.

Kursziele

- Du lernst das Modell der Gewaltfreie Kommunikation (Giraffensprache) nach M.B.Rosenberg als Haltung und als Kommunikationstool kennen.
- Du lernst Unterscheidungsmerkmale zwischen herkömmlicher und Gewaltfreier Kommunikation kennen.
- Du setzt dich mit deinen eigenen Kommunikationsmustern auseinander.
- Du erkennst, dass unsere Gedanken die Ursache von fast allen Missverständnissen.
- Dir wird die Gewalt in deiner Sprache bewusst (Wolfssprache).
- Du erhältst eine echte Alternative zur Wolfssprache (Giraffensprache).
- Du kennst den Unterschied zwischen einer Bitte/Frage und einer Forderung.
- Du kannst differenzieren zwischen Beobachtung und Interpretation.
- Du erkennst, was du in verschiedenen Situationen wirklich willst und brauchst und wie du dafür einstehen kannst. (Selbstempathie)
- Du hörst und akzeptierst die Gefühle und Bedürfnisse von deinem Gegenüber (Empathie)
- Du kannst die eigenen Gefühle und Bedürfnisse klarer benennen und Verantwortung für sie zu übernehmen.
- Du erkennst die eigenen und die fremden Anliegen.
- Du hörst anders und dir selbst einfühlsam zu (aktives und achtsames Zuhören).
- Du kannst Dankbarkeit und Bedauern ausdrücken.
- Du kannst einen GFK Satz in der Selbstempathie und in der Empathie formulieren.
- Du gewinnst Fähigkeit, schwierige Situationen auf Augenhöhe anzugehen.
- Du bist dir bewusst, dass nicht alles verhandelbar ist.
- Deine persönlichen Fragen sind beantwortet.

Kursinhalt

- Wolfssprache
 - Selbstreflexion der eigenen Gedanken und Sprache
- Giraffensprache
 - Die 4 Schritte der GFK
 - Selbstempathie, Empathie
- Aktives und achtsames Zuhören
- Deine persönlichen Fragen

Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Plenum (Austausch, Diskussion, Reflexion...)
- Abwechslungsreich & rhythmisiert
- Spielerisch & mit vielen Übungen
- Hoher Praxisbezug & Transfer in die Praxis

Ich arbeite bedürfnis- und prozessorientiert - d.h. die Befriedigung der Bedürfnisse aller Gruppenmitglieder liegt mir am Herzen. Gerade so kann die Win-Win Situation, d.h. alle zufrieden zu stellen, erlebt werden.

Zielgruppe

Einzelpersonen, Paare, Eltern, Pädagog_innen

Voraussetzungen

Keine

Daten/Dauer

1 Tag, 9.00-16.30 Uhr

oder

2 Abende 18.30-21.30 Uhr

Kursdaten 2023

Tageskurse: Montag 13.11.2023, 9-16.30 Uhr

Abendkurse: Mittwoch 08.11. & 15.11.2023, 18.30-21.30 Uhr

Kursdaten 2024

Tageskurse: Dienstag 09.01.2024, 9-16.30 Uhr

Donnerstag 23.05.2024, 9-16.30 Uhr

Abendkurse: Montag 22.01. & 05.02.2024, 18.30-21.30 Uhr

Mittwoch 08.05. & 15.05.2024, 18.30-21.30 Uhr

Kosten

CHF 220.- / Person

CHF 390.- / Paar

Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

Leitung

Gabriela Moser

Info und Anmeldung

Mail: gabriela.moser@zfeg.ch