

## **Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg)**

Kritik klar und wirksam kommunizieren

### **Zielgruppe**

Alle Angestellten, die Kritik auf eine konstruktive Art ansprechen und somit ihre Chance erhöhen wollen, gehört zu werden.

### **Kursziel**

In unserem Sprachgebrauch gehören Urteile, Kritik und Schuldzuweisungen zum Alltag. Da wundert es nicht, dass sich in Gesprächen die Fronten verhärten. Es ist keine einfache Sache in schwierigen Situationen sein Anliegen auf den Punkt zu bringen ohne verbale Angriffe zu lancieren. Dafür braucht es eine gute Selbstklärung und Gesprächsvorbereitung. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ermöglicht Ihnen, hinter Vorwürfen und Urteilen, die eigentlichen Anliegen zu erkennen und diese offen anzusprechen. Das Modell unterstützt diesen Klärungsprozess und fördert die Kooperation mit unseren Gesprächspartnern an Stelle von Konfrontation und Schlagabtausch. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem klaren Ansprechen von Kritik und Störungen.

### **Inhalt**

- Wissenswertes rund um das GFK-Modell, Erarbeitung des 4-Schritte-Modells nach Marshall B. Rosenberg
- Verbale Dominanz in der Sprache erkennen und erleben
- Die Bedeutung von Bedürfnissen in der Kommunikation
- Wie wir Erlebnisse und Emotionen verarbeiten
- Durchführung einer Selbstklärung und Gesprächsvorbereitung am eigenen Beispiel
- Eine eigene Kritik/Störung konstruktiv ansprechen

### **Referentinnen**

**Susanne Ledergerber-Lanz, zertifizierte GFK-Trainerin,**

### **Datum, Kurszeiten und Ort**

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2'800 CHF