

Wertschätzende (Gewaltfreie) Kommunikation

„Wer Glaubwürdig sein will, muss den ständigen Dialog suchen.“

(Heinz Goldmann)

...und gerade das scheint die Schwierigkeit zu sein, insbesondere in schwierigen Kommunikationssituationen - in einem guten Dialog zu bleiben.

Mit Hilfe der Elemente und Techniken **Gewaltfreier Kommunikation** haben Sie den Schlüssel für einen 'guten' Dialog in der Hand, sich dabei für Ihr eigenes Anliegen einzusetzen und gleichzeitig die Beziehung zum (Konflikt-) Partner aufrecht zu erhalten.

Sie lernen eine innere Haltung und einen Sprachgebrauch kennen, die es Ihnen ermöglichen, in schwierigen beruflichen sowie privaten Gesprächssituationen Widerstände abzubauen und die wechselseitige Bereitschaft für ein partnerschaftliches Miteinander zu fördern.

Dieses Seminar macht Sie Schritt für Schritt mit den Elementen der **Gewaltfreien Kommunikation** vertraut:

- ☀ eine Situation beobachten ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten,
- ☀ Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken zu übernehmen und zu ihnen zu stehen,
- ☀ die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen,
- ☀ mit Bitten statt Forderungen einen gezielten Dialog führen.

Methoden

Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen

Gewohnte Handlungsmuster reflektieren, neue Handlungsansätze entwickeln

Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen und Bearbeitung von Fallbeispielen



Astrid Steinberger M.A.

Studium

*Erziehungswissenschaft/
Psychologie/ Soziologie*

Mediatorin

TRUST-Resilienz - Trainerin

20 Jahre Seminartätigkeit

Weitere Informationen:

www.astridsteinberger.de

Vielen Dank für Ihr

Interesse!

Ich freue mich darauf

Sie kennenzulernen!