

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 241-8602

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Alle, die ihre Kommunikation in Beruf und Alltag verbessern möchten.

Voraussetzung

keine

Seminarziel

In schwierigen Gesprächen wertschätzend bleiben und sich auf friedliche Weise Gehör verschaffen.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

Bildungszentrum, Bonner Str. 46, 50389 Wesseling, Raum 2.04

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 03.04.2024 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
<ul style="list-style-type: none">- Vorstellungsrunde, Kennenlernen & Anliegen für die Fortbildung- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation- Übungen & eigenes Beispiel- Welt der Urteile vs. Welt der Bedürfnisse- Wer war Marshal Rosenberg, vier Schritte und drei Anwendungsbereiche der GFK- Unterscheidung Beobachtung versus Bewertung- Unterscheidung Gefühl versus Gedanke- Reflexion	
Donnerstag, 04.04.2024 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
<ul style="list-style-type: none">- Nachklang, Einstimmung & Check-in- Unterscheidung Bedürfnis versus Strategie- Umgang mit Vorwürfen und Angriffen- Übungen und Rollenspiele (z.B. vier Möglichkeiten auf Kritik zu reagieren) sowie Vervollständigung des eigenen Beispiels- Was ist Empathie?- Reflexion	
Freitag, 05.04.2024 09:00- 16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
<ul style="list-style-type: none">- Nachklang, Einstimmung & Check-insich auf friedlicher Weise Gehör verschaffen- Weg von alten Gesprächsmustern- Übungen zur Anwendung und Vertiefung- Die Grenzen meiner Empathie & Notfallstrategien- Wertschätzung und Dankbarkeit in der GFK- Reflexion	
, - Uhr	0,00 UStd, 0 Min. Pause
, - Uhr	0,00 UStd, 0 Min. Pause