

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 251-8600

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

VHS-Haus, An der Synagoge 2, A 2.02, 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 16.06.2025 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
<ul style="list-style-type: none">• Themenüberblick und Zielabgleich• Einführung und Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, Relevanz im Beruf• Menschenbild, Haltung und Anwendungsbereiche• 4-Schritte-Modell, Sprachmuster• Techniken der Gesprächsführung• Kommunikationssperren• Beobachtung vs. Bewertung für die gemeinsame Basis• Gedanken vs. Gefühle für mehr Verbundenheit• Übungen in Einzelarbeit/ Partnerarbeit, Rollenspiele aus der beruflichen Praxis• Feedback	
Dienstag, 17.06.2025 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen der GFK Teil 2• Schlüsselunterscheidungen• Empathie/Selbstepathie• 4-Ohren-Modell – welcher Typ bin ich• Ärger und Vorwürfe hören und empathische Vermutungen anstellen• Ärger und Kritik ausdrücken• Übungen in Einzelarbeit/ Partnerarbeit, Rollenspiele aus dem beruflichen Alltag• Feedback	
Mittwoch, 18.06.2025 09:00- 16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
<ul style="list-style-type: none">• Schlüsselunterscheidungen Teil 2• Umgang mit einem Nein, ein Nein ausdrücken• (Selbst-)Empathie• Deeskalieren – empathisch vermuten, Kontakt zum Gegenüber aufnehmen• Selbstfürsorge und Notfallstrategien im Konfliktfall, Situationen entschleunigen: mit sich selbst Kontakt halten• Möglichkeiten des Reagierens und Führens in Konflikten• Feedback und Wertschätzung ausdrücken• Übungen in Einzelarbeit/ Partnerarbeit, Rollenspiele aus der eigenen beruflichen Praxis• Abschluss und Feedback	

VHS Rhein-Erft, 27.01.2025