

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 252-8603

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 Straße 46, 0.01, 50389 Wesseling

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 05.01.2026 09:00-16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Themenüberblick und Zielabgleich
Einführung und Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), 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, 06.01.2026 09:00-16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Grundlagen der GfK Teil 2
Schlüsselunterscheidungen
Empathie/Selbstempathie
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, 07.01.2026 09:00- 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Schlüsselunterscheidungen Teil 2
Umgang mit einem Nein, ein Nein ausdrücken
Deeskalieren – empathisch vermuten, Kontakt zum Gegenüber aufnehmen
Selbstfürsorge und Notfallstrategien im Konfliktfall, Situationen entschleunigen
Möglichkeiten des Reagierens und Führens von Konflikten
Feedback und Wertschätzung ausdrücken
Übungen in Einzelarbeit/Partnerarbeit, Rollenspiele aus dem beruflichen Alltag
Abschluss und Feedback