

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 261-2706**

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

#### **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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Mittwoch, 24.06.2026 09:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Themenüberblick und Zielabgleich<br>Einführung und Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), Relevanz im Beruf<br>Menschenbild, Haltung und Anwendungsbereiche<br>4-Schritte-Modell, Sprachmuster<br>Techniken der Gesprächsführung<br>Kommunikationssperren<br>Beobachtung vs. Bewertung für die gemeinsame Basis<br>Gedanken vs. Gefühle für mehr Verbundenheit<br>Übungen in Einzelarbeit/Partnerarbeit, Rollenspiele aus der beruflichen Praxis<br>Feedback |                                 |
| <b>Donnerstag, 25.06.2026 09:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Grundlagen der GfK Teil 2<br>Schlüsselunterscheidungen<br>Empathie/Selbstempathie<br>4-Ohren-Modell – Welcher Typ bin ich?<br>Ärger und Vorwürfe hören und empathische Vermutungen anstellen<br>Ärger und Kritik ausdrücken<br>Übungen in Einzelarbeit/Partnerarbeit, Rollenspiele aus dem beruflichen Alltag<br>Feedback                                                                                                                                              |                                 |
| <b>Freitag, 26.06.2026 09:00-16:00 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Schlüsselunterscheidungen Teil 2<br>Umgang mit einem Nein, ein Nein ausdrücken<br>Deeskalieren – empathisch vermuten, Kontakt zum Gegenüber aufnehmen<br>Selbstfürsorge und Notfallstrategien im Konfliktfall, Situationen entschleunigen<br>Möglichkeiten des Reagierens und Führens von Konflikten<br>Feedback und Wertschätzung ausdrücken<br>Übungen in Einzelarbeit/Partnerarbeit, Rollenspiele aus dem beruflichen Alltag<br>Abschluss und Feedback              |                                 |
| <b>, - Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0,00 UStd, 0 Min. Pause</b>  |
| <b>, - Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0,00 UStd, 0 Min. Pause</b>  |