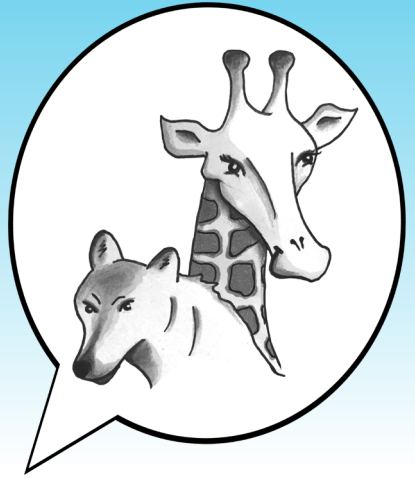


# Workshop



## Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

Ob am Arbeitsplatz, in der Familie, unter Freunden, im alltäglichen Leben, schwierige Gespräche und Konflikte begegnen uns überall. Durch Missverständnisse und verletzende Worte können solche Situationen schnell belastend werden.

Die Gewaltfreie Kommunikation von Dr. Marshall Rosenberg ermöglicht Gespräche lösungs- und bedürfnisorientiert, rücksichtsvoll und gleichberechtigt zu gestalten.

Melden Sie sich jetzt für unseren eintägigen Workshop an und lernen Sie die Hintergründe und die vier Schritte des gewaltfreien Kommunizierens kennen.

**Wann?** Sa., 24.10.2020

10.00 bis 17.00 Uhr

**Wo?** Umweltzentrum Fulda

Johannisstraße 44, 36041 Fulda

**Kosten?** 80€

**Anmeldung:** bis 30.09., max. 15 TeilnehmerInnen

**Uta Wacker**

uta.wacker@wertschaetzung-leben.de  
05371-62033

**Edibe Hertel**

edibe.hertel@t-online.de  
0661 9525226

## Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) stellt unsere Bedürfnisse in den Mittelpunkt und bietet die Möglichkeit,

- sich den eigenen Standpunkt klar zu machen
- auch schwierige Gespräche führen zu können, ohne die Verbindung zum Gesprächspartner zu verlieren
- Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln, die die Bedürfnisse und Werte aller Beteiligten berücksichtigen
- aus inneren Sackgassen heraus zu kommen und neue Handlungsmuster zu entwickeln
- das Leben – das eigene und das anderer – und die menschlichen Beziehungen zu bereichern und wertschätzend zu gestalten
- eine Haltung des Miteinanders statt Gegeneinanders zu entwickeln

Die vier Elemente des Kommunikationsmodells sind leicht zu lernen und erzielen in der Anwendung erstaunliche Veränderungen im Gespräch mit mir selbst und mit anderen.

### Inhalte

#### Hintergründe der GFK

Der Begründer Dr. Marshall Rosenberg – Haltung der GFK – Thesen in der GFK

#### Die 4 Schritte der GFK

Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte

#### Die 3 Richtungen der GFK

Selbsteinführung – Selbstaussdruck – Empathie

### Methoden

- Impulsreferat
- Plenumsgespräch
- praktische Übungen

### Referentinnen

#### Edibe Hertel

Religionswissenschaftlerin

#### Uta Wacker

Dipl. Sozialpädagogin  
Trainerin für wertschätzende  
und einfühlsame Kommunikation