

Anmeldung

Bitte melden Sie sich
per E-Mail oder postalisch an:

- **Kolping Bildungswerk Köln**
GB Erwachsenenbildung
Deutz-Mülheimer Str. 195b | 51063 Köln
- F 0221-715910 71
- Barbara.Heikamp@kbw-koeln.org
- F 0221-715 910 70
- kerstin.schade@kbw-koeln.org



**Ich nehme an der
Weiterbildung „Gewaltfreie
Kommunikation“ teil!**

.....
Vor-/Nachname

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
E-Mail

.....
Telefon

.....
Datum, Unterschrift



Infos zum Workshop

Unterrichtsdauer:

3 Wochenenden,
freitags von 17:00 – 20:00Uhr
samstags von 09:30 – 15:30Uhr

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte und andere
Interessierte

Dozentin:

Sonja Nowakowski ist zert. GFK-Trainerin (CNVC),
systemische Beraterin, Resilienzcoach und
Konfliktcoach

Veranstaltungsort:

Kolping-Schulungszentrum
Deutz-Mülheimer Str. 195b
51063 Köln

Kosten:

612,00 €

Ansprechpartnerin:

Tel.: 0221 – 715910 70 / 71
barbara.heikamp@kbw-koeln.org
kerstin.schade@kbw-koeln.org

Urheberrecht und Konzept:

Kolping Bildungswerk Köln
Geschäftsbereich Erwachsenenbildung
Deutz-Mülheimer Str. 195b,
51063 Köln



Gewaltfreie Kommunikation

Konfliktlösung und Verbindung
durch eine achtsame und
wertschätzende Kommunikation



Kolping

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Konfliktlösung und Verbindung durch eine achtsame und wertschätzende Kommunikation:

Konflikte oder auch Missverständnisse gehören zum "ganz normalen Wahnsinn", sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag. Oftmals stoßen wir im sozialen Miteinander an unsere emotionalen Grenzen: der Wunsch nach Verbindung oder auch nach Selbstbestimmung kann sich nicht immer erfüllen. Stattdessen überrollen uns vielleicht Gefühle wie Ärger oder auch Frustration.

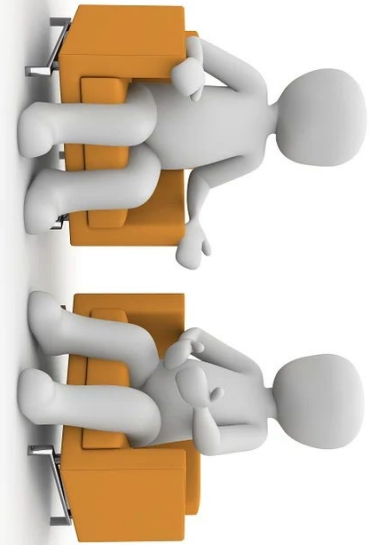
Doch gerade wenn es „menschelt“, können wir die Chance ergreifen, miteinander zu wachsen und an der Kontaktgrenze bewusst in Beziehung zu treten und den Konflikt als Chance zu sehen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundgedanken und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen, die nicht nur in herausfordernden Situationen helfen kann.

Mit Hilfe des 4-Schritte Modells, von M. Rosenberg entwickelt, und unterstützenden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis werden Sie im Seminar lösungsorientierte Zugänge zu einer wertschätzenden Kommunikation und Konfliktbewältigung kennenlernen. Freude in der Begegnung und auch Vertrauensaufbau z.B. im Teamprozess bzw. in der Gemeinschaftsbildung können sich entfalten und tragen zur größeren Zufriedenheit bei.

Ziele der Weiterbildung:

- Kennenlernen und Anwenden des 4-Schritte Modells der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Grundlagen zur wertschätzenden, einfühlsamen Kommunikation
- Entwicklung wertschätzender Beziehungen
- Verbindung zu sich selbst und zum anderen aktivieren und achtsam ausgestalten
- Gewaltfreier Selbstausdruck, Gefühle und Bedürfnisse erkennen und Bitten klar formulieren
- Schwierige Situationen mit einer empathischen Haltung meistern
- Lernen an Beispielen aus der beruflichen Praxis
- Methoden zur konstruktiven Konfliktbewältigung
- Das Menschenbild in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg
- Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen
- Kooperation anstatt Konfrontation: mir und anderen tief und mit wachem Herzen zuhören
- Ressourcen nutzen: Empathie schafft Verbindung
- Zu mehr Klarheit im „Nein“: gesunde Abgrenzung ohne Verbindungsabbruch
- Transfer in den privaten und beruflichen Alltag: auch im Konflikt achtsam und respektvoll handeln



Kolping



**Gewaltfreie
Kommunikation**
Konfliktlösung und
Verbindung durch eine
achtsame und
wertschätzende
Kommunikation

Kolping Bildungswerk Köln
GB Erwachsenenbildung
Deutz-Mülheimer Str. 195b
51063 Köln

Bitte
ausreichend
frankieren