caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

# Miteinander statt Gegeneinander: klar, empathisch, wirksam

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B.Rosenberg (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Viele Menschen zögern, ihre Gefühle oder Bedürfnisse auszudrücken aus Sorge, andere zu verletzen, nicht ernst genommen zu werden oder keinen Raum dafür zu haben. Wie kann ich im Kontakt mit anderen Menschen mitteilen, was ich fühle und brauche? Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen empathisch zuzuhören, selbst dann, wenn das Gegenüber angespannt oder nicht freundlich spricht? Und wie können immer wiederkehrende, ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit konstruktiv bearbeitet werden?

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kennen und erproben diese direkt in praktischen Übungen. Im Mittelpunkt steht eine wertschätzende und zugleich klare Sprache, die Verständnis fördert und Kooperation ermöglicht. Sie erfahren, wie Sie Ihre Anliegen so formulieren können, dass die Wahrscheinlichkeit für respektvolle Gespräche und gemeinsames Lösungsfinden deutlich steigt.

Durch angeleitete Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Reflexion und praxisnahe Beispiele übertragen Sie die Inhalte unmittelbar auf Ihre eigenen Alltagssituationen aus Beruf, Familie und Partnerschaft.

### Inhalte:

- Bedürfnisse, Gefühle und Strategien unterscheiden;
- Empathie und Selbstempathie entwickeln;
- wertschätzendes Zuhören üben;
- Beobachtung und Bewertung trennen;
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte;
- konstruktiver Umgang mit Einwänden und Kritik.

### Kompetenzerwerb:

- eigene Gefühle und Bedürfnisse klar und wertschätzend ausdrücken;
- empathisch zuhören und die Bedürfnisse des Gegenübers besser verstehen;
- Konflikte partnerschaftlich und lösungsorientiert bearbeiten;
- vergangene, ungelöste Konflikte reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln;
- erproben der vier Schritte der GFK anhand eigener Beispiele.

**Nummer**

23327-020

**Datum**

03.05.2027
04.05.2027

**Zeit**

09:00 - 16:00 Uhr

**Ort**

CaritasCampus
Caritasverband für das Erzbistum Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

**Zielgruppen**

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

**Referent/in**

**Elke Strauß**

**Teilnehmende (max.)**

14

**Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen**

310.00 €

**Normaler Preis für Externe**

370.00 €

**Bildungspunkte (ECTS)**

1.00

**Ansprechpartner/in**

Christine Tameling

**Verpflegung**

Getränke und Mittagessen

**Unterrichtsstunden**

16