



So gelingt das Miteinander

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wochenendseminar

Ort: Regensburg

Zeiten: Fr. 16.00 – 20.00 Uhr
Sa. 9.00 – 18.00 Uhr
So. 9.00 – 16.30 Uhr

Termine: Aktuelle Termine finden Sie auf dem beiliegenden Blatt oder unter www.sossikian.de.

„Worte können Mauern sein –
oder Fenster.“ (Marshall B. Rosenberg)



SEMINARLEITUNG

Tanja Sossikian, M.A.

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,
seit 1995 selbständig als Trainerin
und Coach

Seminare und Workshops im Bereich

- Konfliktmanagement und Konfliktmoderation
- Kommunikation
- Rhetorik und Präsentation
- Wertschätzend Führen
- Teamentwicklung und Teamkompetenz
- Persönliche Entwicklungs- und Karriereplanung

Einzelcoaching, Teamcoaching, Paarberatung

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Tanja Sossikian, M.A.
Kühschlagstr. 26a
93152 Schönhofen

Tel. 09404 / 963 677

info@sossikian.de
www.sossikian.de



So gelingt das Miteinander

Einführung in die
Gewaltfreie Kommunikation



JEDER KENNT KONFLIKTE

Im beruflichen wie im privaten Kontext zeigt sich:

das Miteinander gelingt oft gar nicht so leicht, wie wir es uns immer wünschen. Zwischenmenschliche Auseinandersetzungen kosten oft sehr viel Zeit und vor allem Energie.

- Passiert es Ihnen z.B. gelegentlich, dass Sie und Ihr Gegenüber an einander vorbei reden und sich keiner wirklich „verstanden fühlt“?
- Oder dass bei Auseinandersetzungen die Frage im Mittelpunkt steht, wer Recht hat?
- Leiden bei Ihnen hin und wieder zwischenmenschliche Kontakte, weil es bei Kontroversen auf beiden Seiten zu Kränkungen kommt?

Wertschätzung
ist die Grundlage jeder
zwischenmenschlichen
Beziehung.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

GFK ist ein international anerkanntes und seit etwa 40 Jahren bewährtes Modell, um wertschätzende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu erhalten – vor allem auch in schwierigen Situationen. GFK wird sowohl in der Familie und Partnerschaft, in Kindergärten und Schulen, als auch in Unternehmen und Institutionen erfolgreich eingesetzt.

WAS SIE LERNEN

Sie lernen...

- ...wie Sie die Bereitschaft Ihrer Mitmenschen fördern, sich kooperativ zu verhalten
- ...wie Sie die Chancen erhöhen, dass Ihr Gegenüber Ihr Anliegen wirklich versteht
- ...wie Sie ein unerwünschtes Verhalten aufrichtig ansprechen können, ohne unnötigen Widerstand hervorzurufen
- ...sich selbstbewusster und gelassener für Ihre Anliegen einzusetzen
- ...hinter die Worte Ihres Gegenübers zu hören und zu verstehen, worum es ihm/ihr wirklich geht
- ...wie Sie mit Ihrem Gegenüber selbst dann wertschätzend umgehen, wenn Sie mit dessen Äußerungen oder Verhaltensweisen überhaupt nicht einverstanden sind
- ...wie Sie mit Kritik und Angriffen leichter umgehen können
- ...was Ihnen selbst und anderen wirklich wichtig ist
- ...wie Sie Konfliktlösungen finden, die für alle Beteiligten stimmig sind

SEMINARINHALTE

- Die Rolle von innerer Haltung und Menschenbild
- Beobachtungen ohne Bewertung ausdrücken
- Emotionen wahrnehmen und ansprechen
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Aussichtsreiche Bitten stellen
- Umgang mit „Nein“
- Zuhören und das Wesentliche verstehen
- Hilfe bei schwierigen Gesprächen
- Gut für sich selber sorgen, um handlungsfähig zu bleiben
- Konstruktiv mit Ärger umgehen

SO ARBEITEN WIR

Die Inhalte des Seminars werden Ihnen in ständigem Wechsel zwischen informativem Input und praktischer Übung vermittelt.

Sie erhalten einen geschützten Rahmen, um zu üben, zu experimentieren und an eigenen Situationen zu arbeiten.

Dabei achten wir auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen klarer Struktur und Offenheit für die Fragen der TeilnehmerInnen.

Unsere Arbeitsformen sind anschaulich und sprechen alle Sinne an.

Folgende Methoden kommen im Seminar zum Einsatz:

- Info-Einheiten mit konkreten Beispielen
- Plenumsdiskussionen
- Übungen in Einzel- Partner- und Gruppenarbeit
- Rollenspiele mit Situationen aus Ihrer eigenen Erfahrung

Falls Sie sich auf das Seminar vorbereiten wollen, empfehlen wir folgende Bücher:

Seils, Gabriele. *Konflikte Lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Interview mit Marshall B. Rosenberg.*

Rosenberg, Marshall B. *Gewaltfreie Kommunikation.*

Das Lesen der Bücher ist keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Seminar.

Wenn dir nur
eine Lösung einfällt,
hast du das Problem
noch nicht wirklich verstanden.