

## **Workshop „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“**

Frauen neigen in einer Konfliktsituation häufig zum Rückzug anstatt dem Anderen gegenüber das eigene verletzte Bedürfnis zu äußern. Dies führt aber nicht dazu, dass wir zufrieden sind, sondern vielmehr zur Frustration. Ebenso kann es vorkommen, dass wir andere Menschen, ohne es zu beabsichtigen, durch die Art wie wir sprechen und durch unsere Worte verletzen.

Der Workshop bietet einen Einblick in die Methode der gewaltfreien Kommunikation und fördert die innere Haltung zu einer wertschätzenden Kommunikation.

Erlernen Sie die Methode der gewaltfreien Kommunikation und drücken Sie zukünftig Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Vorwurf dem Anderen gegenüber aus und erleben Sie die positive Reaktion des Anderen auf Ihr Verhalten.

Inhaltlich behandelt der Workshop unter anderem folgende Punkte:

- Grundgedanke/Prinzip der „Gewaltfreien Kommunikation“
- Kommunikationsblockaden
- Die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“

Neben einer theoretischen Einführung bilden Gruppenarbeit und Übungen einen wesentlichen Bestandteil des Workshops.

Referentin:

Elke Klein, Assessorin jur. und Mediatorin (FernUniversität Hagen), Friedberg

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Das Thema kann als Tagesveranstaltung (5 Std.) aber auch als Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Stühle in U-Form mit Tischen

Maximale Entfernung:

hessenweit