

Gewaltfreie Kommunikation 'GFK' - ein Leitfaden zur respektvollen Kommunikation

Marshall B. Rosenberg entwickelte mit 'GFK' ein Handlungskonzept, mit dem Ziel einer empathischen und bedürfnisorientierten Kommunikation.

Gewaltfrei kommunizieren heisst: bewusst Zuhören, dem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit schenken, achtsam und authentisch kommunizieren.

GFK heisst: kommunizieren ohne Vorwürfe und abwertendes Verhalten, einfühlend statt bewertend, verbindend statt trennend.

GFK zeigt uns, wie wir hinter verurteilenden Worten die unerfüllten Bedürfnisse von sich selbst und anderen erkennen können.

Inhalte

- Einführung in Haltung und Methode der gewaltfreien Kommunikation
- Stolpersteine in der Kommunikation
- konstruktive Gespräche führen
- wertschätzende Kommunikationskultur mit sich selbst und anderen
- Umgang mit Widerstand, Kritik und verbaler Aggression
- Erkennen der eigenen sprachlichen Reaktionsmuster

Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Haltung und die 4 - Schritt Methode der gewaltfreien Kommunikation
- kennen Möglichkeiten und konstruktive Lösungen für eine gelingende Kommunikation
- lernen ihre Anliegen klar und wertschätzend auszudrücken
- erleben, wie sie mit GFK potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln vermögen
- wissen, wie sie einem «Nein», Kritik und verbaler Aggression begegnen können

Zielgruppe

Führungspersonen aus sozialen und pflegerischen Institutionen
Dipl. Pflegefachpersonen und Gesundheitsfachpersonen

Kursleitung

Aurelia Reinhart

zertifizierte Trainerin in gewaltfreier Kommunikation, Mediatorin SDM,
lösungsorientierter Coach, Oberstufenlehrerin

Kursdaten

23.06.2023, 09.10 - 16.50 Uhr
insgesamt 7 Lektionen à 50 min

E-log

5.75 log Punkte

Kursort

SBK Sektion SG TG AR AI, Kolumbanstrasse 2, 9008 St. Gallen

Kurskosten

SBK-Mitglieder: Fr. 210.00

Nichtmitglieder: Fr. 280.00

Umfassende Kursunterlagen und Kursmaterial: Fr. 10.00

Dieser Kurs ist ein Wahlmodul des Zertifikatskurs «Leadership SBK».

Er kann auch einzeln gebucht werden.

Informationen

Bei genügend Anmeldungen, besteht die Möglichkeit von zusätzlichen Aufbaukursen