

Kurs 520\_059\_261029

## **Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**

### **Neue Wege im Umgang mit Konflikten und in der Mediation**

Effektiv und menschlich kommunizieren heisst, eigene Anliegen kraftvoll einbringen und mit Kritik und Anliegen anderer Menschen konstruktiv umgehen können. Die Methode der "Gewaltfreien Kommunikation" eignet sich als Kommunikations- und Konfliktmethode, um im Gespräch konkrete Handlungsschritte zu entwickeln. Dieser Kurs unterstützt die Teilnehmenden darin, ihre Kompetenzen in Wahrnehmung, in der Gesprächsführung und im Umgang mit Emotionen und Konflikten zu erweitern.

#### **Ziele**

- Eigene kommunikative Fähigkeiten in Konfliktsituationen erweitern
- Probleme und Konflikte gelassen wahrnehmen können
- Angstfrei in die Konfliktlösung gehen können

#### **Inhalte**

- Methoden der "Gewaltfreien Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg
- Umgang mit Gefühlen wie Frustration, Ärger, Wut, Kritik und Ablehnung
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern
- Konkrete Konfliktsituationen aus dem Praxisalltag besprechen

#### **Zielgruppe**

Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

#### **Dozent:in**

Martin Rausch, Berater und Trainer für Kommunikation und Partizipation

#### **Hinweis**

Akkreditiert durch pharmaSuisse - 100 FPH-Punkte

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn

Kurzfristige Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

#### **Daten**

Kurs 520\_059\_261029

29.10.2026, 30.10.2026

#### **Administratives**

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau  
Zeit 09.15-16.30 Uhr  
Kosten CHF 690.– Rabatt CHF 60.- für Kooperationspartner

