

Gewaltfreie Kommunikation im Arbeits- und Berufsleben

Eine Einführung

Entdecken Sie Wahlmöglichkeiten in der Kommunikation.

Erleben Sie, wie Bedürfnissprache für sich selbst und im Umgang mit anderen genutzt werden kann.

Lernen Sie zu verstehen, wie es gelingen kann, Vorwürfe und Kritik nicht persönlich zu nehmen, sondern durch mitfühlendes Hören zu klären, was dahinter steht.

Seminarinhalte:

- Was hemmt die Kommunikation
- Was fördert die Kommunikation
- Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation
- Die 4 Schritte und Schlüsselunterscheidungen
 - Empathie vs. Sympathie
 - Beobachtung vs. Bewertung
 - Gefühl vs. Pseudogefühl
 - Verantwortung für eigene Gefühle übernehmen vs. abgeben
 - Bedürfnisse vs. Strategien
 - Verstehen vs. Einverstanden sein
 - Bitten vs. Forderungen
- Anwendung für sich selbst
- Anwendung im Ausdruck
- Verbale Angriffe und Forderungen nicht persönlich nehmen
- Wertschätzung ausdrücken

In dem Seminar arbeiten wir an konkreten Beispielen aus dem Alltag, dazu gibt es praxisnahe Einzel-, Partner- und Gruppenübungen.

Dauer: 2 Tage

Mit und bei

blueLAB
Marienplatz 1
A 8020 Graz