0465 Wertschätzende Kommunikation nach M.B. Rosenberg

Damit das Miteinander gelingt!

Wenn Menschen etwas tun, das uns ärgert oder stört, suchen wir die Schuld oft beim andern. Und wir denken: „Wenn der andere sich nur ändern würde, gäbe es keine Probleme“.
Doch leider…Lernen Sie mit Leichtigkeit und Humor einen neuen Weg und hilfreiche Werkzeuge kennen, um aufrichtig und klar für Ihre Anliegen einzustehen, ohne andere zu kritisieren. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, sich selbst und andere besser zu verstehen. Investieren Sie in ein erfolgreiches und erfüllendes Miteinander!

Die Inhalte:

- Wirkungsweise gewohnter Sprach- und Kommunikationsmuster im Alltag
- Einführung in die Grundlagen und in die innere Haltung der *Gewaltfreien Kommunikation* nach M.B. Rosenberg
- 4-Schritte-Modell der *Gewaltfreien Kommunikation*:
- zu beobachten, ohne zu bewerten
- Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- Bedürfnisse erkennen und auszudrücken
- Klare Bitten zum Ausdruck zu bringen
- Umgang mit Vorwürfen und Kritik
- Nein sagen und hören
- Umgang mit Ärger
- Entschuldigen
- Für was bin ich verantwortlich
- Dankbarkeit ausdrücken

Die Lernziele:

- Bewusstheit über „Kommunikationsfallen“ und deren Vermeidung
- Besseres Verständnis dafür, was Ihnen selbst und anderen Menschen wirklich wichtig ist
- Missverständnisse, Unstimmigkeiten und Konflikte in konstruktives Miteinander verwandeln und Win-Win-Lösungen schaffen
- Unerfüllte Bedürfnisse hinter Kritik und Vorwürfen erkennen
- Noch wertschätzender mit sich und anderen umgehen

Die Methoden:

- Kurzweilige, theoretische Inputs
- Praxisnahe Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Erfahrungsaustausch im Plenum

Die Zielgruppe:

- Für alle Personen, die Kommunikation als wesentlichen Bestandteil ihrer Tätigkeit sehen
- Für alle Personen, denen ein echter Kontakt mit sich und anderen Menschen am Herzen liegt

Die Trainerin:
Elisabeth Kirchberger, PMM
CNVC-zertifizierte Trainerin