

TERMINE

28.04.2021, 09:00 - 12:30
29.04.2021, 09:00 - 12:30
05.05.2021, 09:00 - 12:30
07.05.2021, 09:00 - 12:30

VERANSTALTUNGSORT

NEU: im virtuellen Raum

ANMELDUNG

bitte melden Sie sich bis **20. April 2021** an

TEILNAHMEBEITRAG

€ 290,-- pro Teilnehmer*in

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
<https://dew-akademie.at>

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Sprache spielt eine bedeutende Rolle im Umgang miteinander. Die Art zu sprechen wird oft nicht als "gewalttätig" betrachtet und doch können Worte zu Missverständnissen und Verletzung führen, bei uns selbst und bei anderen. In diesen herausfordernden Zeiten ist es noch wichtiger sich Reflexionsraum zu schaffen um ruhig zu bleiben und mit sich selbst in Kontakt zu kommen, statt sich zu ärgern und die Nerven wegzuschmeißen; Klarheit zu finden über die eigenen Bedürfnisse statt andere zu beschuldigen.

Dieses Seminar, das aufgrund von Corona Online in vier Modulen stattfindet, gibt die Möglichkeit die Wirkungsweise gewohnter Sprach- und Kommunikationsmuster zu erkennen. Der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) von Marshall Rosenberg ladet ein, mit Hilfe der vier Schritte schwierige Gesprächssituationen aus dem Alltagsleben anzuschauen und so den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Modul 1: Worum es in der Gewaltfreien Kommunikation geht

- Was hilft uns wertschätzend und mitfühlend zu sein auch in schwierigen Situationen?
- Das Modell der 4 Schritte: Menschenbild, Haltung und nützliches Werkzeug

Modul 2: Selbstempathie - eine Antwort auf herausfordernde Situationen

- Worauf reagiere ich? Unterscheidung zwischen Beobachtung und Interpretation
- Mir Raum und Zeit nehmen um die eigene Gefühlslage zu erforschen.
- Übersetzen meiner Gedanken/Urteile über andere oder mich selbst in Gefühle und Bedürfnisse

Modul 3: Mich aufrichtig mitteilen – eine Antwort auf herausfordernde Situationen

- Meine Anliegen klar und mutig vertreten
- Intensives Üben mit dem Fokus auf Gefühlen und Bedürfnissen
- Klarheit darüber, was mir wichtig ist, und wer mich dabei unterstützen kann es zu realisieren.

Modul 4: Empathisch zuhören – eine Antwort auf herausfordernde Situationen

- Was fühlt mein Gegenüber? Was könnte mein Gegenüber wollen? (auch wenn ich die Handlung nicht verstehe)
- Nütze die Möglichkeit die Bedürfnisse aller zu hören und dadurch Lösungen zu finden, die für alle funktionieren?

Die Gewaltfreie Kommunikation soll dazu beitragen, dass Streit und Auseinandersetzungen konstruktiv erlebt werden und eine friedensfördernde

Konfliktkultur erlernt wird. Die vier Module geben die Möglichkeit Neues gleich auszuprobieren und auftretende Fragen beim nächsten Modul zu klären. Der Fokus des Seminars liegt auf der praktischen Anwendung und eigenen Beispielen.

Dr. Marshall B. Rosenberg ist international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des Center for Nonviolent Communication in den USA.

Zielgruppe

Berater*innen, Betreuer*innen und Pädagog*innen, die im Sozialbereich tätig sind

Referentin



Mag.a Marianne Boos-Czinglar

Trainerin in den Bereichen Kommunikation- und Konfliktlösung, Moderation, Teamentwicklung und Coaching in Profit- wie auch in Non-Profit Unternehmen; Lektorin an der Universität Innsbruck und an pädagogischen Hochschulen; zertifizierte Trainerin des Center of Nonviolent Communication, USA und Vorstandsmitglied des Vereins „Gewaltfreie Kommunikation Austria“.