

SAG ALLES!

Aber sag es UNTERSTÜTZEND und ABGEGRENZT

Deeskalierende und verbindende Kommunikation mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

Ein Seminartag (von 9:00 bis 17:00 Uhr) mit interessanten und spannenden Möglichkeiten, unser wertvolles und mächtiges Werkzeug - unsere Sprache - nutzbringend und heilend einzusetzen.

Im Alltag erleben wir manchmal Situationen, die uns Ärger und Frustration bringen. Konflikte kochen hoch und unsere Worte werden von unseren Emotionen geleitet, die die Spannung im Miteinander noch erhöhen, statt zu beruhigen.

Auch im Umgang mit Patienten oder Heimbewohnern kann sich mittels rücksichtsvoller, bedürfnisorientierter und respektvoller Kommunikation Vieles entschärfen und ein wohlwollendes Miteinander gewährleistet werden.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss erleichtert und das Leben bereichert.

Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...

- alles, was der Mensch tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen
- es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation, statt durch Konkurrenz zu erfüllen
- es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...

- befriedigende Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen
- Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird
- Vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Sie darin ...

- Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen
- Ärger und Frustration umzuwandeln in kooperative Partnerschaften und Beziehungen
- Lösungen zu finden, die auf Rücksichtnahme und Respekt gründen
 - Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie bereichernd wirken
- "Heiße" Diskussionen und Konflikte zu entschärfen, deeskalierend zu kommunizieren

skit

**Sabine Connor Hellermund
Kommunikation GFK**