

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION AUFBAUKURS 1 (Vertiefung)

M.B.Rosenberg sagte: die Gewaltfreie Kommunikation ist zwar simple, aber nicht easy. Auch wenn du die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation verstanden hast und für dich alles logisch klingt, ist es nicht einfach, dies im Alltag umzusetzen. Sobald wir Menschen in eine stressige Situation kommen, reagieren wir in unseren alten, gewohnten Mustern. Statt zuzuhören, mich in mich selbst einzufühlen und für meine momentanen Gefühlen und Bedürfnisse einzustehen, verfallen wir in Vorwürfe und Angriffe. Oder ich habe mir den GFK-Satz genau zurechtgelegt und auch korrekt ausgesprochen und mein Gegenüber reagiert trotzdem im Wolf.

Diese und einige andere Herausforderungen werden wir im GFK-Fortsetzungskurs behandeln und Ideen erhalten, wie wir damit umgehen können.

Kursziele

- Wir vertiefen und üben das Gelernte vom Basiskurs.
- Wir klären Fragen, die vom Basiskurs aufgekommen sind.
- Du erfährst, wie du mit Kritik und negativen Mitteilungen umgehen kannst.
- Du lernst, wie du ein wertschätzendes Feedback geben kannst.
- Du erkennst deine eigenen Werte und wie du sie vermitteln kannst, statt moralisch zu verurteilen.
- Du erfährst, wie du deine Empathie aufrecht erhalten kannst, auch wenn du verletzt wurdest.
- Du bekommst Ideen, wie du deine Wut und deinen Ärger ausdrücken kannst, ohne jemanden zu verletzen.
- Wir vertiefen das Erkennen von Gewalt in Gedanken und Sprache.
- Du weisst, was Lob und Bestrafung bei Kindern auslöst.
- Du weisst, was die schützende Anwendung von Macht bedeutet.
- Du tauschen uns aus, wie wir Verantwortung übernehmen und Verantwortung überlassen können.
- Deine persönlichen Fragen sind beantwortet.

Kursinhalt

- Repetition
- Kritik und Feedback
- Umgang mit Wut, Ärger
- Verantwortung für eigene Gefühle
- Selbstempathie und Empathie
- 4 Ohren der GFK
- Macht mit, Macht über
- Lob und Bestrafung
- Unterschied zw. Beobachtung-Bewertung-Interpretation, Gefühlen-Gedanken, Bedürfnissen-Strategien, Bitten-Forderungen
- Persönliche Reflexion
- Deine eigenen Fragen und Fallbeispiele

Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Plenum (Austausch, Diskussion, Reflexion...)
- Abwechslungsreich & rhythmisiert
- Spielerisch & mit vielen Übungen
- Hoher Praxisbezug & Transfer in Praxis

Ich arbeite bedürfnis- und prozessorientiert - d.h. die Befriedigung der Bedürfnisse aller Gruppenmitglieder liegt mir am Herzen. Gerade so kann die Win-Win Situation, d.h. alle zufrieden zu stellen, erlebt werden.

Zielgruppe

Einzelpersonen, Paare, Eltern, Pädagog_innen

Voraussetzungen

Basiskurs in der Gewaltfreien Kommunikation bei mir oder bei jemand anderem (Basiskurs siehe Homepage)

Daten/Dauer

1 Tag, 9.00-16.30 Uhr

oder

2 Abende 18.30-21.30 Uhr

Kosten

CHF 220.- / Person

CHF 390.- / Paar

Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

Leitung

Gabriela Moser

Info und Anmeldung

Mail: gabriela.moser@zfeg.ch