

# EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg mit Lydia Kaiser

## KONTAKT

**Katholisches Bildungswerk Bonn**

0228 42979-0

info@bildungswerk-Bonn.de

www.bildungswerk-bonn.de

## Kurszeitraum

**Fr 23.05.2025 | 16.30 – 20.30 Uhr**

**Sa 24.05.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungsnr. 2516230002**



**Fr 26.09.2025 | 16.30 – 20.30 Uhr**

**Sa 27.09.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungsnr. 2516230004**



## Teilnehmer-Gebühr

150,00 € | 2 x = 13 UStd.

## Ort

Kath. Bildungswerk Bonn | Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

Foto: privat





Foto: HAKIN/HANI/shutterstock.com

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

In diesem Einführungsseminar geht es darum, die GFK kennenzulernen und an Ihren eigenen (Konflikt-)Beispielen zu üben, so dass ihre Wirksamkeit erlebbar wird. Eingeladen sind alle an verbindender Kommunikation interessierten Personen, die ihr Miteinander mit sich selbst und Anderen, aus dem privaten sowie dem beruflichen Umfeld, verbessern möchten.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg verdeutlicht sich durch eine wertschätzende Grundhaltung, die sich in unserer eigenen Wahrnehmung, unserer Art der Kommunikation, des Empfindens und des Denkens widerspiegelt.

Im (Arbeits-)Alltag begegnen sich viele unterschiedliche Menschen, Entscheidungen werden gefällt, möglicherweise konfliktträchtige Gespräche geführt und vielfältige Aufgaben wollen erfüllt werden. Besonders Missstimmungen und ungelöste Konflikte können im privaten wie auch beruflichen Umfeld enorme Kosten verursachen, denn sie binden viel Energie, Aufmerksamkeit und nehmen die Freude am Tun/Miteinander – bis hin zu Ängsten und gesundheitlichen Auswirkungen. Dabei ist es hilfreich, einen wertschätzenden, konstruktiven Umgang mit allen Beteiligten zu pflegen und dabei auch wohlwollend mit sich selbst umzugehen.



Foto: Monster Zburdo/shutterstock.com

Die GFK fördert und entwickelt Fähigkeiten und Haltungen, die es Ihnen ermöglichen

- in herausfordernden Situationen eine konstruktive und empathische Haltung zu bewahren.
- sich selbst aufrichtig und authentisch ausdrücken zu können, ohne dabei andere Personen zu be- und verurteilen.
- eigene Emotionen und Bedürfnisse besser verstehen und für diese einstehen zu können.
- Hindernissen und Herausforderungen im Arbeitsalltag mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

### Leitung

#### Lydia Kaiser

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), zertifizierte Mediatorin, Coach, tätig in der Aus- und Weiterbildung für Lehrer\*innen, Grundschullehrerin



Foto: privat

.....

»Es erfüllt mich seit Jahren mit Begeisterung und Freude, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation bewegend, gleichzeitig humorvoll und greifbar weitergeben zu können. Schritte auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit in unseren Verbindungen zu gehen und mehr Klarheit zu finden bedarf Mut und Vertrauen – auf geht's.«