

## **Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**

An alle, die Ihre Kommunikation verbessern und in kniffligen Situationen besser gewappnet sein möchten. Erfolg durch eine effizient Gesprächstechniken argumentieren und reagieren neu definieren lernen.

### **INHALTE**

- Beobachtung: Die Situation beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu interpretieren,
- Gefühl: Das Gefühl wahrnehmen, das wir haben bzw. das unsere Gesprächspartnerin oder unser Gesprächspartner hat, und
- Bedürfnis: Das Bedürfnis erkennen, das in uns oder in dem anderen lebendig ist.
- Bitte: Wie können wir dazu beitragen, die anderen einzubeziehen, damit sie wiederum zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beitragen können – wenn sie es denn möchten.
- Wahrnehmungsfilter kennenlernen
- Kategorien von Wahrnehmungstypen
- Interpretierbare Signale der Körpersprache
- Konsequenzen auf der emotionalen Ebene und der Handlungsebene
- Typische Kommunikationsfallen
- Was sind meine Blockaden?
- Welche Signale sende ich aus?
- Metaebene der Kommunikation
- Feedbackregeln

**ZIELGRUPPE:** Alle Mitarbeiter und Führungskräfte

**SEMINARORGANISATION** Nina Scheitweiler, [info@scheitweiler.de](mailto:info@scheitweiler.de), 06202-929960

### **KOSTEN:**

Inhouse Trainingspreise:

Pro Teilnehmer 490 € zzgl. USt. / Frühbucher (4 Wochen vor dem Seminartermin)  
380 € zzgl. USt.