

Wertschätzende Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation - Einführungskurs

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation an praktischen, eigenen Beispielen

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein universelles Hilfsmittel, das im Alltag, in Beratungssituationen, in der Mediation und im Konfliktmanagement mit großem Erfolg eingesetzt wird.

Ziele

- sich aufrichtig und authentisch ausdrücken (**Selbstaussdruck**)
- wirklich verstehen, was der andere braucht (**Empathie**)
- innere Klarheit finden (**Selbst-Klärung**)
- eine Lösung finden, der alle zustimmen können (**Konsens**)
- sich für die eigenen Bedürfnisse einsetzen (**Selbst-Behauptung**)
- erfolgreich in einem Team zusammenarbeiten (**Team-Kompetenz**)
- in eine Haltung der Wertschätzung und Gelassenheit hineinwachsen (**Sozialkompetenz**)

Nutzen

- Erfolgreiches Verhandeln und Konsenslösungen (Win-Win-Ergebnisse)
- Konfliktprophylaxe – Erkennen von Unstimmigkeiten und Klärung, bevor es zu heißen oder kalten, lähmenden Konflikten kommt
- Wertschätzendes, produktives Arbeitsklima und gute Kooperation
- Motivierte MitarbeiterInnen und selbstverantwortliches Arbeiten
- Ein Beschwerdemanagement, das die KundInnen beruhigt und zufrieden stellt sowie wichtige Informationen über die Verbesserung der eigenen Produkte liefert

Inhalte

- Was ist die GFK? (Grundlagen und Konzepte)
- Das Vier-Schritte-Modell der GFK
- Selbstempathie – innere Klarheit finden
- Empathie – dem anderen Zuhören
- Schwierige Gespräche führen
- Schlagfertigkeitstraining + auf Beschwerden empathisch reagieren
- Empathisch Nein-Sagen und ein „Nein“ empfangen
- Rückmeldungen geben: Wertschätzung und Bedauern statt Belohnen und Bestrafen
- Transfer in die eigene Praxis: Wie kann ich das Erlernte gut umsetzen?

Methoden

- Kurzvorträge
- Rollenspiele mit Beispielen aus dem eigenen Alltag im Plenum/ in Kleingruppen
- Reflexion im Plenum/ in den Kleingruppen
- Einzelarbeit/ Partnerarbeit

Zielgruppe

- Führungskräfte

Trainer

Mag. Christian Rütter
Zertifizierter GFK-Trainer, Coach und Mediator,
Lebens- und Sozialberater i.A.u.S

www.gfk-training.com/inhouse-seminare.htm