

## Anmeldung per FAX

Name:

Vorname:

Institution:

Telefon:

E-Mail:

Anmeldungen sind auch möglich über [www.akademie-rosenhof.de](http://www.akademie-rosenhof.de) oder per E-Mail: [info@akademie-rosenhof.de](mailto:info@akademie-rosenhof.de)

[info@akademie-rosenhof.de](mailto:info@akademie-rosenhof.de)

### Tagungsort:

Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen GmbH  
Psychosoziales Zentrum– PSZ  
Tungerstraße 9  
99099 Erfurt



**Teilnahmebetrag:** 140\* Euro/ 180 Euro  
(inkl. Getränke und Materialien)

Denken Sie auch an die Möglichkeit der staatlich geförderten **Bildungsprämie**, die 50 % Ihrer Fort- und Weiterbildungskosten tragen kann.

<http://www.bildungspraemie.info/>

### Akademie Rosenhof e.V.

Ansprechpartnerin: Florentine Beck  
Schwanseestr. 101  
99427 Weimar

Telefon: 03643– 770821  
Fax: 03643– 770824  
Mobil: 0173– 5927632  
E-Mail: [info@akademie-rosenhof.de](mailto:info@akademie-rosenhof.de)

\*Mitglieder der TWSD– Gruppe

AKADEMIE ROSENHOF e.V.  
WEIMAR



# GfK

**Die gewaltfreie Kommunikation  
nach M. Rosenberg**

**zweitätiger Praxiskurs**

**Termin:** 14.-15.03.2012  
9.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Psychosoziale Zentrum  
Tungerstr. 9  
99099 Erfurt

Jetzt in Erfurt  
**NEU**

## GfK- Grundlagen

Konflikte gehören zu unserem beruflichen und privaten Alltag. Dabei frustrieren uns aber vor allem die unterschweligen bzw. stagnierenden Konflikte.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) kann Ihnen auf einfachen und leicht verständlichem Wege helfen

- diese unterschweligen und kraftraubenden Konflikte von Grund auf zu verstehen,
- tragende Lösungen anzugehen,
- eine Kommunikation mit Kopf, Herz und Bauch umzusetzen,
- in Konfliktsituationen authentisch und konstruktiv zu sein,
- Widerstände und Vorwürfe als Beziehungsangebot zu nutzen,
- Wut- und Schuldgefühle in Selbstsicherheit umzuwandeln sowie
- echt statt nett zu sein

In dem Maße, wie unsere Konfliktfähigkeit z.B. durch die GfK zunimmt, wächst auch unser Selbstvertrauen und unsere Fähigkeit vertrauensvolle und kooperative Beziehungen zu gestalten.

## Inhalte

1. Grundannahmen
2. 4-Schritte-Modell der GfK
3. Ursachen für Konflikte/ Gewalt
4. Beobachtungen von Bewertungen/ Interpretationen unterscheiden
5. Gefühle von Schein- und Sekundärgefühlen unterscheiden
6. Funktion von Gefühlen erkennen und nutzbar machen
7. Bedürfnisse von Strategien unterscheiden
8. „gute Gründe“ hinter aggressiven Verhalten, Vorwürfen usw. erkennen
9. Zuhören und Verbindung herstellen
10. Empathie für mich und andere
11. Bitten oder Forderungen?



Durch die begrenzte Teilnehmerzahl und die damit klein gehaltene Arbeitsgruppe von **max. 12 Personen**, können Sie Ihre individuellen Fragen und Probleme aus dem beruflichen sowie privaten Alltag umfassend thematisieren und bearbeiten.

## Ablauf

Im Seminar wechseln

- Theorieinputs,
- spielerische und praktische Übungen miteinander ab. Die Übungen finden
- paarweise,
- in Kleingruppen und
- im Plenum statt.

Der Inhalt des Seminars ist in einer Seminarmappe (20 Seiten) zusammengefasst.

## Referent

Herr Roland Eggert

- Dipl. Sozialpäd. (FH),
- Familientherapeut (SG), Trainer für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg,
- Coaching/Beratung
- Supervisor



max. 12  
Teilnehmer