

## Vertiefungskurs: Gewaltfreie Kommunikation gezielt anwenden & weiterentwickeln

Kursnummer	261LT2063
Beginn	Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 16:15 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 04
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	6 - 12
Kursleitung	Gisela Kirmizi

Haben Sie bereits den Kurs "Einführung in Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg" besucht und möchten Ihre Fähigkeiten vertiefen? In diesem Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Kompetenzen im empathischen Dialog, stärken Ihre Konfliktfähigkeit und entwickeln mehr Klarheit in herausfordernden Gesprächen - beruflich wie privat.

### Was Sie erwartet:

Dieser Aufbaukurs baut auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg auf. Sie vertiefen die Anwendung der vier GFK-Schritte und trainieren, wie Sie auch in schwierigen Situationen eine wertschätzende Verbindung zu sich selbst und anderen aufrechterhalten können.

### Inhalte:

Vertiefung der 4 Schritte der GFK Gewaltfreien Kommunikation  
Wertfreie Beobachtung  
Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Bedürfnisse erkennen und ausdrücken  
Bitten klar formulieren, statt zu fordern

### Ziele:

Stärkung Ihrer Selbstempathie und Empathiefähigkeit  
Friedvoller Umgang mit inneren und äußeren Konflikten  
Entwicklung von Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Konfliktlösungskompetenz  
Förderung eines lebendigen und respektvollen Miteinanders

### Methoden:

GFK - Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg; Achtsamkeitsübungen (Decke mitbringen)

### Teilnahmevoraussetzung

Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus einem Einführungskurs in Gewaltfreie Kommunikation (mindestens zwei Tage Umfang) oder vergleichbare Vorerfahrungen. Bei Unsicherheiten zur Teilnahmevoraussetzung kontaktieren Sie uns gerne.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	10:00 - 16:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01